

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с №5»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол №4 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МДОУ «Д/с №5»
от 31.08.2023г. № 01-13/143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физкультуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №5 общеразвивающего вида»

г.Ухта, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	
1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы	12
2. Содержательный раздел	16
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие».	16
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	29
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	31
2.4. Особенности организации взаимодействия с семьями воспитанников	31
3. Организационный раздел	32
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	32
3.2. Описание методического обеспечения, средства обучения и воспитания	32
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	33
3.4. Особенности организации режима дня воспитанников	35
3.5 Особенности организации образовательной деятельности с воспитанниками	36

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «Детский сад №5 общеразвивающего вида» (далее – МДОУ «Д/с №5»).

Цели и задачи реализации Программы.

Цель Программы – моделирование образовательной деятельности по реализации ОП ДО с учетом региональных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников общеразвивающих групп МДОУ «Д/с №5».

Задачи Программы (в соответствии с п. 1.6. Стандарта):

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма.
2. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физкультурой, о здоровом образе жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
5. Формирование жизненно необходимых двигательных и игровых действий.
6. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
7. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на следующих принципах:

1. *Принцип развивающего образования* – обогащение (амплификация) детского развития.
2. *Принцип научной обоснованности и практической применимости* – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. *Принцип полноты, необходимости и достаточности* – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДОУ и семей воспитанников.
4. *Принцип системности и непрерывности:*
 - полноценное проживание ребенком всех этапов детства;
 - наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДОУ;
 - взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДОУ.

5. *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Формирование Программы основано на следующих подходах:

1. Личностно-ориентированные подходы:

— содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

— целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

— поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

— психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

— развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

— построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

— формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;

— креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

— овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

При разработке РП учитывались индивидуальные особенности развития детей, посещающих все возрастные группы.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста:

❖ **от 3 до 4 лет** (младший возраст)

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Данному возрасту характерен «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что *прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.*

Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Социально-коммуникативное развитие

К трем годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и *взаимодействию* со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства - радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые (взгляды, мимика, жесты, выразительные позы и движения) способы общения. Осознает свою половую принадлежность («Я мальчик», «Я девочка»). Фундаментальная характеристика ребенка трех лет - *самостоятельность* («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть, как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.п.). Взаимодействие и общение детей четвертого года жизни имеют поверхностный характер,

отличаются ситуативностью, неустойчивостью, кратковременностью, чаще всего иницируются взрослым.

Для детей 3х летнего возраста характерна *игра* рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры - цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

Познавательное-речевое развитие

Общение ребенка в этом возрасте ситуативно, иницируется взрослым, неустойчиво, кратковременно. Осознает свою половую принадлежность. Возникает новая форма общения со взрослым – *общение на познавательные темы*, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность.

Уникальность *речевого развития* детей в этом возрасте состоит в том, что в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи. Владение родным языком характеризуется использованием основных грамматических категорий (согласование, употребление их по числу, времени и т.д., хотя отдельные ошибки допускаются) и словаря разговорной речи. Возможны дефекты звукопроизношения.

В развитии *познавательной сферы* расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке. Ребенок активно использует по назначению некоторые бытовые предметы, игрушки, предметы- заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре, общении. Формируются качественно новые свойства сенсорных процессов ощущение и восприятие. В практической деятельности ребенок учитывает свойства предметов и их назначение: знает название 3-4 цветов и 2-3 форм; может выбрать из 3-х предметов разных по величине

«самый большой». Рассматривая новые предметы (растения, камни и т.п.) ребенок не ограничивается простым зрительным ознакомлением, а переходит к осязательному, слуховому и обонятельному восприятию. Важную роль начинают играть образы памяти. Память и внимание ребенка носит произвольный, пассивный характер. По просьбе взрослого ребенок может запомнить не менее 2-3 слов и 5-6 названий предметов. К 4-м годам способен запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Рассматривая объекты, ребенок выделяет один, наиболее яркий признак предмета, и ориентируясь на него, оценивает предмет в целом. Его интересуют результаты действия, а сам процесс достижения еще не умеет проследить.

У детей данной возрастной группы проявляется новая потребность в самостоятельных действиях. Поэтому *задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы*, выражая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в *игровой* деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако педагоги отмечают устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

У данных детей продолжает развиваться их *половая идентификация*, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

❖ **от 4 до 5 лет (средний возраст)**

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий, с развитием изобразительного восприятия, развитием образного мышления и воображения, развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа «Я» ребенка.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Социально-коммуникативное развитие

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность в *общении, особенно со сверстниками*, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения.

В *игровой деятельности* появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. В этом возрасте начинают появляться постоянные партнеры по игре. В общую игру может вовлекаться от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 мин.

Ребенок начинает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, правила игры и т. п.) - проявление произвольности.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений). Эмоциональность пятилетнего ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которое лежит в основе нравственных поступков.

К 5-ти годам в элементарном выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными) проявляется самостоятельность.

Познавательное-речевое развитие

Изменяется содержание *общения* ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

В *речевом развитии* детей 4-5 лет улучшается произношение звуков (кроме сонорных) и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

В *познавательном развитии* 4-5 летних детей характерна высокая мыслительная активность. 5-ти летние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменения в живой и неживой природе, происхождение человека), профессиональной деятельностью взрослых и др., то есть начинает формироваться представление о различных сторонах окружающего мира. К 5-ти годам более развитым становится восприятие. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут.

❖ от 5 до 6 лет (старший возраст)

Переход в старшую и группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатели помогают дошкольникам понять это новое положение. Они поддерживают в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила

личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Познавательное- речевое развитие

Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

Продолжает совершенствоваться *речь* в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь: дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

В *познавательной деятельности* продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. К 6-ти годам дети легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти предметов разных по величине. Однако дошкольники испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. 5-6 лет -это возраст творческого воображения. Дети самостоятельно могут сочинить оригинальные правдоподобные истории. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Социально-коммуникативное развитие

Дети проявляют высокую познавательную активность. Ребенок нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Их речевые контакты становятся все более длительными и активными. Дети самостоятельно объединяются в небольшие группы на основе взаимных симпатий. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств).

Ярко проявляет интерес к игре.

В *игровой деятельности* дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников

❖ от 6 до 7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает

заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Социально-коммуникативное развитие

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между

«можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

В сюжетно-ролевых *играх* дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Познавательное и речевое развитие

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического *общения* старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей, что у них произошло на работе,

живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми спрашивают, кто это, есть ли у них дети и т.п.

У детей продолжает развиваться *речь*: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной программы.

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООП ДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры			
3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> - Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу. - У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. - Стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. - Демонстрирует мотивирующие действия («Я хочу!») в выборе видов двигательной активности; готов к овладению способами ориентировки в ситуации, двигательными действиями по подражанию и образцу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; - У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; - Имеет представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Обладает начальными знаниями о себе, о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. - Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других. - Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности - Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. - Имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. - Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. - Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения в области спорта, имеет представление о разных видах спорта.

Планируемые результаты				
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище; - владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна; - умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей; - умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения; - знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания; - соблюдает навыки гигиены и опрятности. 	<ul style="list-style-type: none"> - знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой; - имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище; - знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение; - сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья; - умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия; - имеет представление о составляющих здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; - знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; - имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; - имеет представление о правилах ухода за больным. 	<p>Ребенок имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях строения и функциями организма человека, - о важности соблюдения режима дня, - рациональном питании, - значении двигательной активности в жизни человека, - пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	<ul style="list-style-type: none"> - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; - проявляет ловкость в челночном беге; - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыгает в длину с места не менее 70 см; - может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м; - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - Может прыгать: на мягкое покрытие (высота 20 см), в обозначенное место с высоты 30 см, в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), через короткую и длинную скакалку; - умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; - умеет метать предметы: правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, 	<ul style="list-style-type: none"> - Может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); - мягко приземляться; - прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); - с разбега (180 см); - в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; - метать предметы в движущуюся

			сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.	цель; – ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске; – плавает произвольно на расстояние 15 м; – проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)	<ul style="list-style-type: none"> – Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; – может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; – умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; – может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: – принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; – проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; – проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной 	<ul style="list-style-type: none"> – Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; – уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие; – умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; – в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге; – ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его; – бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; – чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет. 	<ul style="list-style-type: none"> – Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; – выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; – умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; – ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами; – умеет кататься на самокате; – умеет плавать (произвольно); – участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. 	<ul style="list-style-type: none"> – Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; – умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; – соблюдать интервалы во время передвижения; – выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; – следит за правильной осанкой.

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед); – проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. 			
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; – проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; – проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; – проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед); – проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. 	<ul style="list-style-type: none"> – Активен, с интересом участвует в подвижных играх; – инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; – умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> – Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; – проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; – умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; – проявляет интерес к разным видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> – Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) – умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; – проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; – проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержательный модуль «Здоровый образ жизни»			
С учетом ФГОС дошкольного образования к нему относятся задачи:			
3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6– 7 лет
<ul style="list-style-type: none">- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические	<ul style="list-style-type: none">- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).- Воспитывать потребность в соблюдении	<ul style="list-style-type: none">- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.- Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и	<ul style="list-style-type: none">- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.- Формировать представления об активном отдыхе.

<p>упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. - Дать представление о необходимости закаливания. - Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. - Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. - Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. 	<p>режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. - Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. - Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». - Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. - Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. 	<p>вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. - Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. - Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). - Формировать умение характеризовать свое самочувствие. - Знакомить детей с возможностями здорового человека. - Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. - Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. - Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
--	---	---	---

Содержательный модуль «Физическая культура»			
С учетом ФГОС дошкольного образования к нему относятся задачи:			
3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6– 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать разнообразные виды движений. - Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. - Приучать действовать совместно. - Учить строиться в колонну по 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку. - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. - Закреплять и развивать умение 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. - Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. - Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. - Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое

<p>одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. - Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. - Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. - Закреплять умение ползать. - Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. - Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. - Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. - Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья,</p>	<p>ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. - Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. - Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). - Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. - В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. - Учить прыжкам через короткую скакалку. - Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). - Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. - Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. - Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. - Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. - Во всех формах организации 	<p>опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. - Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. - Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. - Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). - Учить ориентироваться в пространстве. - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. - Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами</p>	<p>покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Добиваться активного движения кисти руки при броске. - Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. - Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. - Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. - Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. - Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. <p>Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; - Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. - Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. - Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям
---	--	--	--

<p>ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>	<p>соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>	
--	--	---	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Виды ОД	Содержание раздела	
	II младшая группа	Средняя группа
	Основные движения	
Ходьба, равновесие	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная • Ходьба на носках 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на пятках • Ходьба на наружных сторонах стоп • Ходьба мелким и широким шагом • Ходьба приставным шагом в сторону • Ходьба по прямой • Ходьба по кругу • Ходьба вдоль границ зала • Ходьба змейкой (между предметами) • Ходьба врассыпную • Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) • Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего • Ход. между 2-я линиями (расст. 10-15 см) • Ходьба по линии • Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) • Ходьба по доске • Ходьба по гимнастической скамейке • Ходьба по бревну с перешаг. через предметы, ставя ногу с носка, руки в стороны • Ходьба по бревну с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны • Ходьба по бревну с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны • Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир. 15-20 см, выс. 30-35 см) • Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола • Перешагивание через набивные мячи (5-6 шт., положенные на расстоянии друг от друга) с разным положением рук • Кружение в обе стороны, руки на поясе
Бег	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный • Бег на носочках (подгруппами и всей группой) • Бег в колонне по одному • Бег в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (шир. 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную 	

- Бег с одного края площадки на другой
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)
- Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60

- Бег с высоким подниманием колен
- Бег мелким и широким шагом
- Бег в колонне по двое
- Бег со сменой ведущего

	сек., в быстром темпе на расстояние 10м	<ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5мин. • Бег на расст. 40-60м со средней скоростью • Челночный бег 3 раза по 10 м • Бег на 20м (5,5-6 сек., к концу года)
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках между предметами	
	<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимн. стенке вверх и вниз (h=1,5 м) удобным для ребенка способом • Лазание по лесенке-стремянке 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние - 6 м) • Подлезание под препятствие (h=50 см), не касаясь руками пола • Пролезание в обруч • Ползание вокруг предметов • Перелезание через бревно • Ползание между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвер-х по прямой (р.–10 м) • Ползание на четвереньках змейкой • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони • Подлезание под веревку, дугу (h=50 см) правым и левым боком • Перелезание через гимнастич. скамейку • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой)
Метание, бросание, ловля	Катание мяча 2-я и 1-й рукой друг другу стоя и сидя (расст. 50-100 см)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Катание мяча между предметами • Катание мяча в ворота (шир. 50-60 см) • Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расст. 2,5-5 м) • Метание в гор. цель 2-я руками снизу (расст. 1,5-2 м) • Метание в гор. цель пр. и лев. рукой (р. 1,5-2 м) • Метание в гор. цель от груди (расст. 1,5-2 м) • Метание в вертикал. цель (h центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м • Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 70-100 см • Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) 	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание обручей друг другу • Прокатывание обручей между предметами • Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (р. 1,5м) • Брос. мяча из-за головы и ловля его (1,5м) • Перебрас-е мяча через сетку с расст. 2м • Перебрас-е мяча одной рукой через препятствия с расст. 2м • Бросание мяча вверх, о землю и ловля его 2-я руками (3-4 раза подряд) • Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) • Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м) • Метание предметов в горизонтальную цель с расст. 2-2,5 м правой и левой рукой • Метание предметов в вертикальную цель (h центра мишени 1,5 м) с расст. 1,5-2 м
Прыжки		Прыжки на 2-х ногах на месте
	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую) • Прыжки из кружка в кружок • Прыжки вокруг предметов • Прыжки через предметы h = 5 см • Прыжки между предметами • Прыжки в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см) • Прыжки с высоты 15-20 см • Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка • Прыжки в длину с места на расст. не <40 см • Прыжки с продвижением вперед (расст. 2-3 м) 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом кругом • Прыжки ноги вместе, ноги врозь • Прыжки на одной ноге (на правой и на левой поочередно) • Прыжки через 2-3 предмета (h = 5-10 см) • Прыжки с высоты 20 - 25 см • Прыжки в длину с места на расстояние не менее 70 см • Прыжки с короткой скакалкой

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через линию 	
Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному • Построение в шеренгу • Построение в круг • Перестроение в колонну по два • Повороты на месте направо, налево переступанием • Размыкание и смыкание обычным шагом 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроение врассыпную 	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроение в колонну по три • Равнение по ориентирам • Повороты кругом
Ритм. гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку 	
Групповые упражнения с переходами.	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному, шеренгу, круг • Перестроение в колонну по два, врассыпную 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; • Перестроение в колонну по два, по три; • Равнение по ориентирам; • Повороты направо, налево, кругом; • Размыкание и смыкание. 	
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	<p>Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.</p> <p>Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.</p> <p>Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	<p>Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).</p> <p>Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.</p> <p>Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.</p> <p>Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).</p> <p>Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.</p> <p>Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.</p> <p>Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.</p> <p>Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного	<p>Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.</p> <p>Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.</p> <p>Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя</p>	<p>Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).</p> <p>Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.</p>

пресса и ног.	захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.	
Статические упражнения.		Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Спортивные упражнения		
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> • Катать на санках друг друга • Кататься с невысокой горки 	<ul style="list-style-type: none"> • Скатываться на санках с горки • Подниматься с санками на гору • Тормозить при спуске с нее
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры		
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш- ку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».	«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».	«Найди, где спрята- но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Виды ОД	Содержание раздела	
	Старшая группа	Подготовительная группа
Основные движения		
Ходьба, равновесие	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба обычная • Ходьба на пятках • Ходьба на наружных сторонах стоп • Ходьба с высоким подниманием колена • Ходьба перекатом с пятки на носок 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое • Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки • Ходьба по веревке прямо и боком (диаметр 1,5 – 3 см) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках (руки за головой) • Ходьба приставным шагом вправо и влево • Ходьба вдоль стен зала с поворотом • Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя • Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках • Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи • Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине • Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов • Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками • Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове • Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках • Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом • Кружение парами, держась за руки 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках с разным положением рук • Ходьба широким и мелким шагом • Ходьба приставным шагом вперед и назад • Ходьба гимнастическим шагом • Ходьба в полуприседе • Ходьба в колонне по четыре • Ходьба в шеренге • Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспынную • Ходьба в сочетании с другими видами движений • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом • Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки • Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая правую ногу и делая под ней хлопок • Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки (веревки) • Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку • Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом • Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	<ul style="list-style-type: none"> • Бег обычный • Бег на носках • Бег с высоким подниманием колена (бедра) • Бег мелким и широким шагом • Бег в колонне по одному, по двое • Бег с преодолением препятствий • Бег в разных направлениях (змейкой, враспынную) 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег из разных исходных положений • Бег с различными заданиями • Бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну • Бег в чередовании с ходьбой, прыжками • Бег с изменением темпа • Непрерывный бег в течение 2 – 3 мин. • Бег со средней скоростью на 80 – 120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой • Челночный бег 3 – 5 раз по 10 м • Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5 – 6,5 сек. к концу года
	<ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин. • Бег в среднем темпе на 80 – 120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой • Челночный бег 3 раза по 10 м • Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5 – 5,0 сек (к концу года 30 м за 8,5 – 7,5 сек.) • Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом 	

<p>Ползание, лазание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками • Лазание по гимнастической стенке (h=2,5 м) с изменением темпа • Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали • Пролезание в обруч разными способами 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия • Ползание на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая мяч головой • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени • Перелезание через несколько предметов подряд • Пролезание между рейками гимнастической стенки 	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну • Ползание на спине по гимнастической , подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами • Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (h=50 – 35 см) • Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
<p>Прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад • Прыжки на 2-х ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой • Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) • Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед (на расст. 3-4 м) • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед • Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов – поочередно через каждый (h = 15-20 см) • Прыжки на мягкое покрытие h = 20 см • Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место • Прыжки в длину с места (не менее 80 см) • Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см) • Прыжки в высоту с разбега (30-40 см) • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на 2-х ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой • Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом • Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед на 5-6 м • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый • Прыжки на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением • Прыжки вверх из глубокого приседа • Прыжки вверх на мягкое покрытие с разбега (h до 40 см) • Прыжки с высоты 40 см • Прыжки в длину с места (около 100 см) • Прыжки в длину с разбега (180-190 см) • Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 50 см выше поднятой руки ребенка • Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка • Прыжки через короткую скакалку разными способами (на 2-х ногах, с ноги на ногу) • Прыжки через длинную скакалку по одному и парами • Прыжки через большой обруч (как через скакалку) • Подпрыгивание на 2-х ногах, стоя на скамейке • Подпрыгивание на 2-х ногах, продвигаясь вперед • Прыжки на 2-х ногах по наклонной поверхности
<p>Бросание, ловля, метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его 2-я руками после отскока от пола (не менее 10 раз подряд – в старшей гр., не менее 20 раз в подг. гр.) • Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой после отскока от пола (правой и левой не менее 4-6 раз – в старшей гр., не менее 10 раз – в подгот. гр.) • Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от 	

	<ul style="list-style-type: none"> земли) Отбивание мяча о землю правой и левой рукой на месте и с продвижением (на расст. 5-6 м) Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча из одной руки в другую Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м) Метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м 	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расст. 3-4 м) Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно Перебрасывание мяча друг другу через сетку Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом Ведение мяча в разных направлениях Перебрасывание набивных мячей Метание на дальность (не менее 6-12 м) левой и правой рукой Метание в цель из разных положений (стоя, на коленях, сидя) Метание в гор. и верт. цель (центр мишени на h1 м) с расст. 4-5 м Метание в движущуюся цель
Групповые упражнения с переходами	<ul style="list-style-type: none"> Построение в колонне по одному Построение в шеренгу Построение в круг Перестроение в колонну по двое, по трое Равнение в колонне, в шеренге Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком 	
	<ul style="list-style-type: none"> Размыкание: в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны Равнение в затылок 	<ul style="list-style-type: none"> Перестроение в колонну по четыре Перестроение из одного круга в несколько (2-3) Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две Равнение в кругу Размыкание и смыкание приставным шагом
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением 	
Спортивные упражнения		
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> Катать друг друга Кататься с горки по двое Выполнять повороты при спуске 	<ul style="list-style-type: none"> Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.) Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот Участвовать в играх – эстафетах с санками
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения 	<ul style="list-style-type: none"> Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> Выполнять повороты переступанием в движении Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке 	
	<ul style="list-style-type: none"> Ходить на лыжах скользящим шагом Выполнять повороты на месте Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км 	<ul style="list-style-type: none"> Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе Подниматься в горку елочкой Спускаться с горки в высокой стойке, тормозить
Катание на велосипеде и	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. 	

самокате		
	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.	Кататься на двухколесном велосипеде по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять ОРУ, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные игры		
Городки	<ul style="list-style-type: none"> • Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение • Знать 3 – 4 фигуры • Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м) 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросать биты от плеча, занимая правильное исходное положение • Знать 4 – 5 фигур

		<ul style="list-style-type: none"> Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м) при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывать мяч друг другу 2-я руками от груди Вести мяч правой и левой рукой Бросать мяч в корзину 2-я руками от груди 	<ul style="list-style-type: none"> Передавать мяч друг другу одной рукой от плеча Перебрасывать мяч друг другу 2-я руками от груди в движении Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон Бросать мяч в корзину 2-я руками из-за головы, от плеча Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу Усвоить основные правила игры
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Обводить мяч вокруг предметов Закатывать мяч в лунки, ворота Передавать мяч ногой друг другу в парах Отбивать мяч о стену ногой несколько раз подряд 	<ul style="list-style-type: none"> Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте Вести мяч змейкой между расставленными предметами Попадать в предметы Забивать мяч в ворота
Элементы хоккея (без коньков на снегу)	<ul style="list-style-type: none"> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота Прокатывать шайбу друг другу в парах 	<ul style="list-style-type: none"> Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы Прокатывать шайбу клюшкой друг другу Задерживать шайбу клюшкой Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними Забивать шайбу в ворота, держа клюшку 2-я руками (справа и слева) Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения
Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону Играть в паре с воспитателем 	<ul style="list-style-type: none"> Правильно держать ракетку Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку Свободно передвигаться по площадке во время игры
Элементы настольного тенниса		Выполнять подготовительные упр-я с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку)
Подвижные игры		
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка»
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»	«Перелет птиц», «Ловля обезьян»
С метанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий»

Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта» и др. Коми-национальные игры: «Построим чум», «Стой, олень!», «Охота на песца», «Мышь и угол», «Яг-Морт», «Баба Ема», «Воробей», «Кукушка»
----------------------	---

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы работы	Способы	Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> — Индивидуальная — Подгрупповая — Групповая — Совместная игра со сверстниками — Совместная деятельность воспитателя с детьми — Самостоятельная 	<ul style="list-style-type: none"> — Непосредственная образовательная деятельность — Игра — Праздники — Досуги — Неделя здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> — Игровой — Наглядный — Практический — Словесный — Проект 	<ul style="list-style-type: none"> — Спортивное оборудование — ТСО — Дидактический материал: презентации, плакаты

При работе используются следующие методы и приемы обучения

Название метода	Определение метода
❖ Наглядный метод	формирует представление о движении, чувственное восприятие и двигательные ощущения.
Наглядно-зрительный прием	Включает правильный, четкий показ образца движения, упражнения или отдельных его элементов.
Тактильно-мышечная наглядность	Основана на непосредственной помощи педагога, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела.
Наглядно-слуховой прием	осуществляет звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песню. Использование этого приема улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.
Словесный метод	Активизирует сознание ребенка, способствует более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях. <ul style="list-style-type: none"> ✓ объяснения, пояснения, указания; ✓ подача команд, сигналов; ✓ вопросы к детям и поиск ответов; ✓ образный сюжетный рассказ, беседа
Практический метод	Обеспечивает проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; ✓ выполнение упражнений в игровой форме; ✓ выполнение упражнений в соревновательной форме; ✓ самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Игровой метод	Дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества.

Структура и содержание программы строится с учетом интеграции образовательных областей и на основе межпредметных связей.

Образовательная область «Физическое развитие»:

ОО «Художественно – эстетическое развитие» - использование художественных и музыкальных произведений.

ОО «Социально-коммуникативное развитие» - Развитие общения и взаимодействия детей со взрослыми сверстниками;

- Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычки др.)

- Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в быту, в социуме, во время двигательной активности (при выполнении физ. упражнений, в п/и и т.д.)

- Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств.

ОО «Речевое развитие» развитие свободного общения со взрослыми и детьми, обогащение активного словаря

- Развитие речи посредством развития моторики мелких мышц рук (пальчиковая гимнастика и др.).

- ОО «Познавательное развитие» - Формирование представлений о физической культуре, о некоторых видах спорта, о значимых спортивных мероприятиях.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности организуются как в первой, так и во второй половине дня.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Одним из способов реализации культурных практик является дополнительная услуга «Фитнес плюс», где дети занимаются на фитболах не только по показу руководителя, но и импровизируют сами, проявляя творчество и фантазию, придумывая свои движения. Занятия всегда завершаются любимыми играми детей, которые они сами предлагают, а также самостоятельной игровой деятельностью.

2.4. Особенности организации взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

План сотрудничества с родителями на 2022-2023 учебный год

Месяц	Работа с родителями	Цель
Сентябрь Май	Доклады на родительских собраниях: -О целях и задачах в новом учебном году - «Чего мы добились за год»	1. Познакомить родителей с целями и задачами в новом учебном году 2. Познакомить родителей с результатами диагностики (индивидуальные карты)
Октябрь	Консультация – практикум «Профилактика плоскостопия»	Познакомить родителей упражнений с предметами и без них.
Ноябрь Январь Февраль	Папки - передвижки: - «Как исправить осанку у ребенка?» - «Спорт и дети» - «Здоровый образ жизни семьи»	Ознакомление родителей детей. Помощь в организации правильного досуга детей вне детского сада, способствующего воспитанию потребности в здоровом образе жизни.
Декабрь Март Апрель	Информационные ширмы: «Что делать на зимней прогулке? Когда и как гулять с ребенком?» «Ребенок ходит на «носочках»: норма или патология?» - «Можно ли гулять с ребенком при ОРВИ и гриппе?»	

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

МДОУ «Д/с №5» находится в двухэтажном здании. Для ведения образовательной деятельности по физическому развитию детей имеется совмещенный музыкально-физкультурный зал, оснащенный спортивным и игровым оборудованием.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Спортивное оборудование расположено вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В кладовке и рундуках размещен спортивный инвентарь обручи, мячи, гимнастические палки, дуги и др., а также нестандартное оборудование.

В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем.

На территории МДОУ «Д/с №5» имеется спортивная площадка с разметкой. По краю площадки размещены яма с песком для прыжков, металлическая шведская стенка с 3 пролетами для лазанья, турники большой и малый. Бумы – бревно гимнастическое для равновесия большой и малый.

Для работы с детьми имеются технические средства обучения (ТСО):

- телевизор – 1,
- музыкальный центр – 1,
- ноутбуки.

3.2. Описание методического обеспечения, средства обучения и воспитания

Учебно-методическое обеспечение Программы

1. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/
Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: Мозаика-синтез, 2020. – 368 с.
2. Как провести педагогическую диагностику ребенка 3-7 лет: Метод. рек./ Сост. Белых С.С. и др. – Сыктывкар, 2003
3. Лескова Г., Ноткина Н.А. Оценка физической подготовленности дошкольников// Дошкольное воспитание. 1989, № 10, стр.35
4. Щербак А.П.. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольников: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
5. Громова С.. Примерные конспекты сюжетных физкультурных занятий элементами корригирующей гимнастики// Дошкольное воспитание. 1996, № 6, стр. 29-39; № 8, стр. 34-46
6. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009.
8. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
9. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный		1
	Канат (шнур толстый)		1
	Гимнастическая доска	25 см	2
	Гимнастическая доска наклонная	25 см	1
		19 см	1
	Ребристые доски	25 см	1
		18 см	2
	Массажная доска		1
	Стойки с отверстиями для гимнастических палок		6
	Конусы	Большие	8
		Маленькие	8
	Бревно гимнастическое напольное		2
	Бревно гимнастическое набивное		2
	Дуги для перешагивания	h = 18 см	3
	Кольца набивные		25
	Мешочки с песком	400 г	16
	Кубы	h = 40 см	3
		h = 30 см	4
h = 20 см		6	
Кубики пластмассовые (большие)		28	
Гимнастические скамейки	h = 32 см	2	
	h = 23 см	1	
	h = 18 см	1	
	h = 21 см	2	
Лыжи пластиковые	3-х дырочные	Автомат.	25
		Взросл.	20
			1
	Лыжные ботинки для 3-х дырочных креплений: <u>На шнуровке</u>	33 разм.	8
		32 разм.	16
		28 разм.	2
30 разм.		1	
<u>На липучке</u>		30 разм.	6
		31 разм.	8

	Лыжные ботинки для полу-автомат. креплений	33 разм. 32 разм. 30 разм.	5 4 1	
Для ползания, лазания, подлезания	Дуга для подлезания	h =60 см	2	
		h =55см	2	
		h =46 см	2	
		Лестница гимнастическая		1
		Лестница гимнастическая наклонная		1
		Туннель самодельный		2
		Подставки для обручей		2
		«Цепочка» из обручей для подлезания		1
		Гимнастическая стенка	h =195 см	3
		Канат подвесной		1
		Канат с узлами подвесной		1
		Лестница веревочная подвесная		1
		Кольца гимнастические подвесные		1 пара
	Диск-качели		1	
Для прыжков	Батут		1	
	Скакалки короткие		16	
	Скакалка длинная		1	
	Стойки для прыжков в высоту		2	
	Шнур с 2 утяжелителями по краям		1	
	Шнур с 1 утяжелителем		1	
	Маты	100x50	4	
	«Ручейки» для прыжков в длину	Шир.15 см	1	
		20 см	1	
		40 см	1	
		50 см	1	
		Бруски для перепрыгивания	h =5 см	3
		Плоскостные изображения яблок		6
		Плоскостные изображения цветов		4
	Шнуры короткие		28	
	Фитболы с «рожками»		6	
Для катания, бросания, ловли, отбивания	Обручи плоские	d = 49 см	4	
		d = 27 см	10	
	Мячи теннисные		20	
	Мячи баскетбольные «Torres»	d = 70 см	30	
	Мячи резиновые «Сказки»	d = 30 см	29	
	Мячи резиновые	d = 20 см	20	
	Мячи мягкие (маленькие)		30	
Мячи набивные	1 кг	2		
	Мячи набивные легкие		31	
	Ракетки для настол. тенниса		27	
	Теннисные ракетки большие		4	
	Бадминтон		7	
	Корзины для метания		4	
	Мешочки с песком	200 г	24	
	Кольца баскетбольные		5	
	Сетка волейбольная		1	
Для ОРУ	Флажки: красные желтые синие зеленые		8	
			13	
			13	
			13	

Гимнастические палки:		
Пластмассовые	70 см	25
Деревянные	84 см	29
	35 см	40
Султанчики		48
Обручи	d = 55 см	26
	d = 65 см	21
Кубики пластмассовые маленькие		89
Ленты на колечках		56
Платочки		33

3.4. Особенности организации режима дня воспитанников

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. В ДООУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Режим дня по возрастным группам на зимний период

Вид деятельности	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.12	07.00 - 08.26
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.10	08.00 - 08.10	08.00 - 08.10	08.00 - 08.10	08.10 - 08.20	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, Завтрак	08.10 - 08.30	08.10 - 08.45	08.10 - 08.45	08.10 - 08.40	08.20 - 08.50	08.30 - 08.55
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00	08.40 - 09.00	08.50 - 09.00	08.55 - 09.00
Непосредственно образовательная деятельность	09.00-09.08 09.20-09.28 (по подгруппам)	09.00-09.08 09.20-09.28 (по подгруппам)	09.00 – 09.15 09.25 – 09.40	09.00 – 09.20 09.30 – 09.50	09.00 – 09.25 09.35 – 10.00	09.00 – 09.30 09.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	09.40 - 10.50	09.40 - 10.55	09.50 - 11.45	10.00 - 11.50	10.05 - 11.55	10.55 - 12.05
Возвращение с прогулки	10.50 - 11.00	10.55 - 11.10	11.45 - 12.00	11.50 - 12.05	11.55 - 12.10	12.05 - 12.15
Подготовка к обеду, Обед	11.00 - 11.40	11.10 - 11.45	12.00 - 12.30	12.05 - 12.40	12.10 - 12.45	12.15 - 12.50
Подготовка ко сну, сон	11.50 - 15.00	11.55 - 15.00	12.40 - 15.00	12.50 - 15.00	12.55 - 15.00	13.00 - 15.00
Подъем, закаливающие мероприятия	15.00 - 15.05	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10
Подготовка к полднику, Полдник	15.05 - 15.25	15.10 - 15.20	15.15 - 15.25	15.10 - 15.30	15.10 - 15.30	15.10 - 15.30
Самостоятельная игровая деятельность детей, инд. работа с детьми	15.25 – 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.45	15.30 – 16.50	15.30 – 16.50	15.30 – 17.00
Непосредственно образовательная деятельность	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30	-	-	16.00 - 16.25	-
Подготовка к ужину, Ужин	16.30 - 17.00	16.30 - 17.00	16.45 - 17.15	16.50 - 17.15	16.50 - 17.25	17.00 - 17.25
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-19.00	17.00- 19.00	17.15 - 19.00	17.15 - 19.00	17.25 - 19.00	17.25 - 19.00

Режим дня по возрастным группам на II период (1 неделя июня – 4 неделя августа)

Вид деятельности	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Утренний прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.00	07.00 - 08.10
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.05	08.00 - 08.05	08.00 - 08.10	08.00 - 08.10	08.00 - 08.10
Подготовка к завтраку, Завтрак	08.05 - 08.30	08.05 - 08.35	08.10 - 08.35	08.10 - 08.40	08.10 - 08.45
Самостоятельная игровая деятельность	08.45 - 09.00	08.35 - 09.00	08.35 - 09.00	08.40 - 09.00	08.45 - 09.10
Подготовка к прогулке, прогулка	09.00 - 10.50	09.00 - 10.55	09.00 - 11.45	09.00 - 11.55	09.10 - 12.05
Возвращение с прогулки	10.50 - 11.05	10.55 - 11.10	11.45 - 12.00	11.55 - 12.10	12.05 - 12.15
Подготовка к обеду, Обед	11.05 - 11.40	11.10 - 11.45	12.00 - 12.30	12.10 - 12.40	12.15 - 12.45
Подготовка ко сну, сон	11.40 - 15.00	11.45 - 15.00	12.30 - 15.00	12.40 - 15.00	12.45 - 15.00
Подъем, закаливающие мероприятия	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.15	15.00 - 15.20	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику, Полдник	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20	15.15 - 15.25	15.20 - 15.30	15.25 - 15.35
Подготовка к прогулке, прогулка	15.30 - 16.45	15.30 - 16.50	15.30 - 16.55	15.35 - 17.00	15.40 - 17.05
Возвращение с прогулки	16.45 - 16.55	16.50 - 17.00	16.55 - 17.05	17.00 - 17.10	17.05 - 17.15
Подготовка к ужину, Ужин	17.05 - 17.25	17.10 - 17.30	17.15 - 17.30	17.20 - 17.35	17.25 - 17.40
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход домой	17.35 - 19.00	17.40 - 19.00	17.35 - 19.00	17.40 - 19.00	17.45 - 19.00

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Таблица 3.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1 - 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раз в неделю 10 мин	2 раз в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	На улице	-	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Утренняя гимнастика (по желанию детей).	Ежедневно 5 – 6 мин.	Ежедневно 5 – 6 мин.	Ежедневно 6 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Физкультминутки.	2 – 3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
	Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 3-5 мин.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 - 25 мин.	Ежедневно 25 – 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин.
	Оздоровительный бег (в конце каждой дневной прогулки).	-	-	-	Ежедневно 3 – 5 мин.	Ежедневно 3 – 5 мин.
	Закаливание «Дорожка»	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.

	здоровья»: гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, ОРУ, дыхательная гимнастика.					
	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 20 мин	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 – 40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	Неделя здоровья	1 раз в год в дни зимних каникул	1 раз в год в дни зимних каникул	1 раз в год в дни зимних каникул	1 раз в год в дни зимних каникул	1 раз в год в дни зимних каникул
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	спортивные игры					
--	--------------------	--	--	--	--	--

3.5 Особенности организации образовательной деятельности с воспитанниками

Расписание непосредственно образовательной деятельности

Дни недели	Время проведения
Понедельник	15.50 – 16.15 – старшая группа №4 16.25 – 16.55 – подготовительная группа №5
Вторник	09.00 – 09.15 – младшая группа №3 (<i>зал</i>) 09.25 – 09.40 – младшая группа №6 (<i>группа</i>) 11.40 – 12.00 – средняя группа (<i>улица</i>)
Среда	09.00 – 9.20 – средняя группа №7 09.35 – 10.00 – старшая группа №4 11.45 – 12.15 – подготовительная группа №5 (<i>улица</i>)
Четверг	09.00 – 09.15 – младшая группа №6 (<i>группа</i>) 09.25 – 09.40 – младшая группа №3 (<i>зал</i>)
Пятница	09.00 – 09.20 – средняя группа №7 10.20 – 10.50 – подготовительная группа №5 11.40 – 12.05 – старшая группа №4 (<i>улица</i>)

Перспективный план образовательной деятельности детей второй младшей группы

Тип занятия	Задачи	ОВД	Методы и приемы	Игры	НРК	Оборудование	Планируемый результат
СЕНТЯБРЬ							
1. Сюжетно-игровое	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упр-ть в кружении вокруг себя; учить действовать по сигналу; закрепить правила игр, развивать слуховое внимание		Показ и словесные указания воспитателя	1. Игра «Пойдем в гости» 2. «Листочки на ветру» - медленное кружение в обе стороны 3. П/и «Бегите ко мне» 4. Игра малой подвижности (м/п) «Куда спрятался мышонок?» 5. Пальчик. гимнастика «Паучок»		Игрушка-мышонок	Умение сохранять координацию при кружении вокруг себя, ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях, действовать по сигналу
2. Улица	Обучать игровым упражнениям с бегом, повторить упражнения на равновесие	Игровые упражнения: - «Пройди по мостику» (доска шир. 25 см)-ходьба по доске друг за другом - Легкий бег -«Принеси предмет»-бег до игрушки и обратно		Игра м/п «Найди зайку»			
3. Сюжетно-игровое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте, в ходьбе между 2-я шнурами; учить бегать между 2-я шнурами, сохраняя равновесие	1. «Попрыгаем, как мячик» - прыжки на 2-х ногах на месте (2 р.) 2. «По тропинке в д/с пойдем» - ходьба между двумя шнурами (дл. 2м, шир. 20 см) (2 р.) 3. «Побежали ножки по дорожке»- бег между двумя шнурами (дл. 2м, шир. 25 см) (2 р.) 4. Пальчиковая гимнастика «В детский сад идти пора»		П/и «Догоните меня»		2 длинных шнура	Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге между 2-я шнурами; умение прыгать на 2-х ногах на месте; умение выполнять движения пальцами в соответствии с текстом

4. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. «Цапля» (статическое равновесие) 2. Подбрасывание мяча вверх (координация) 3. Пальчик. гим. «Паучок»		П/и «Курочка Хохлатка»		Секундомер, Для игры: курочка (игрушка), цыплята (по количеству детей), маска кошки	Выявление уровня развития координации и статического равновесия
5. Улица	Упр-ть в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, в прыжках на 2-х ногах, развивать ловкость и глазомер при катании мяча	Игр-е упр.: «Перебежки»-бег с одной стороны площадки на другую «Попрыгаем, как зайки»-прыжки на 2-х ногах вокруг предмета «Прокати мяч»-по сигналу «покатили»-прокатывают мяч вперед, по сигналу «побежали»-бегут за мячом		Игра м/п «Найди мишку»			
6. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества) 2. Пальчик. гим. «Паучок», «Повстречались два котенка» (мелкая моторика)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Змея»	Игра м/п «Воробей»»	Ручеек шир. 40 см, рулетка Для игры: маска воробья	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств; мелкой моторики рук
7. Диагностика		1. Ходьба и бег между двумя линиями (динамическое равновесие) 2. Удар мяча об пол и ловля его после отскока (координация) 3. Пальчик. гим. «Семья»		П/и «Птички в гнездышках»		2 шнура, мячи (по количеству детей) для игры: обручи	Выявление уровня развития координации и динамического равновесия
8. Улица	Повторить ходьбу бег в колонне по одному небольшими подгруппами, упр-ть в равновесии, прокатывании мяча и прыжках	Игр-е упр-я: «Поезд»- ходьба и бег в колонне по одному «Пройди по дорожке»- ходьба сначала по дорожке шир.30 см, затем шир.25 см «Попрыгаем как мячики»-мягкие прыжки на 2-х ногах на мете под стих-е «Мой веселый, звонкий мяч» «Прокати мяч»-по сигналу «покатили»-прокатывают мяч вперед, по сигналу «побежали»-бегут за мячом			Игра м/п «Кукушка»		

9. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	Игр. упр. «Лови, беги»		П/и «Курочка Хохлатка»	Игра м/п «Воробей»	курочка (игрушка), цыпята (по количеству детей), маска кошки, маска воробья	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств; мелкой моторики рук
10. Сюжетное «Прогулка с друзьями в лес»	Продолжать учить ходить и бегать в колонне по 1, упражнять в ходьбе и беге между 2-я линиями, учить прыгать на 2-х ногах через шнур, упр-ть в перелезании через набив. бревно	1. «В лес по тропинке» - ход. и бег между двумя линиями (шир. 20 см) 2. «Перепрыгнем через змейку» - прыжки на 2-х ногах через шнур, лежащий на полу 3. «Перелезем через поваленное дерево» - перелез. через бревно (шир. 20 см, дл. 2-3 м)	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «Птички в гнездышках»	Релаксация «Опенок»	Шнуры (3 шт.), набивное бревно, обручи разных цветов	Уверенные ходьба и бег между линиями, умение перелезать через бревно, прыгать через шнур, лежащий на полу
11. Улица	Повторить упр-я с бегом и прыжками	Игр-е упр.: «Перебежки»-бег с одной стороны площадки на другую «Принеси мяч»-бег за мячом, который прокатывает воспит-ль		П/и «Допрыгни до листочка»	Игра м/п «Кукушка»		
12. Сюжетно-игровое	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, упражнять в прыжках на 2-х ногах через шнур; в ползании на четвереньках; в кружении вокруг себя; учить действовать по сигналу	1. «Перепрыгнем через змейку» - прыжки на 2-х ногах через шнур, лежащий на полу 2. «Веселые собачки» - ползание на четвереньках до флажка (р-бм) 3. «Листочки на ветру» - кружение в обе стороны		П/и «Солнышко и дождик» Хор./и «Ай, гу-гу...»	Релаксация «Опенок»	Шнуры (3 шт.), набивное бревно, обручи разных цветов	Уверенные ходьба и бег между линиями, умение перелезать через бревно, прыгать через шнур, лежащий на полу
13. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, ползании, подлезании; развивать ловкость, быстроту, слуховое внимание	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Найди свой цвет» 2. П/и «Кто больше соберет мячей?» 3. П/и «Воробушки и кот»	Коми-игра «Кукушка»	флажки на подставках (ос. цвета), флажки (по числу детей); мячи (по числу детей), маски кота и кукушки	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх
ОКТАБРЬ							
1. Улица	Закрепить умение передвигаться по кругу, упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость	1. Игровое упражнение «Ровным кругом (ходьба и бег по кругу). 2. Игровое упражнение «Прокати мяч» (прокатывание мячей в прямом направлении)	Показ и словесные указания воспитателя, создание	П/и «Поезд» (2 раза) Игра м/п «Угадай, кто кричит»			

2. Сюжетное «Обитатели осеннего леса»	Учить катать мяч друг другу из положения сидя ноги врозь и метать мяч в горизонтальную цель 2-я руками снизу, учить действовать по сигналу	1. «Поиграем с ежиками» - катание мяча друг другу с расст. 1,5м 2. «Орехи для белочки» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками снизу с расст. 1,5 м	сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «Медведь»	Коми-игра «Кукушка»	Мячи (по количеству детей) Для игр: маски медведя и кукушки	Умение катать мяч друг другу, метать мяч в горизонтальную цель 2-я руками снизу, действовать по сигналу	
3. Сюжетно-игровое	Продолжать учить катать мяч друг другу из положения сидя ноги врозь и метать мяч в горизонтальную цель 2-я руками снизу, учить по сигналу ловить мяч, брошенный взрослым и по сигналу бросать его обратно взрослому	1. «Поиграем с мячиком» - катание мяча друг другу с расст. 1,5м 2. «Орехи для белочки» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками снизу с расст. 2 м 3. Игр. упр. «Лови-бросай» - ловля мяча, брошенного воспитателем с расст. 70 см		П/и «Кто больше соберет мячей?»		Мячи (по количеству детей), корзина для мячей (2 шт.)	Умение катать мяч друг другу, метать мяч в горизонтальную цель 2-я руками снизу, ловить брошенный взрослым мяч, действовать по сигналу	
4. Улица	Упр-ть в ходьбе и беге по кругу; в прыжках; в равновесии.	1. Игр. упр-е – ходьба и бег по ориентирам; 2. Игр. упр-я: - «Попрыгаем, как зайчики» - «Пройдём по мостику» - ходьба между кеглями, поставленными в две линии (расст.30 см)		П/и «Пузырь» Игра м/п «Угадай, кто кричит»				
5. Сюжетно-игровое	Упражнять в беге прямым галопом («Лошадки»), учить катать мяч в воротца шир. 50 см, учить метать мяч в гор. цель 2-я руками от груди, продолжать учить действовать по сигналу	1. «Мяч в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди 2. «Ежики катятся в норку» - катание мяча в воротца		1. П/и «Кто больше соберет мячей?» 2. Пальчик./гимн. «Варим Компот»		-	Мячи (по количеству детей), дуги шир.50 см	Умение катать мяч в более узкие воротца, метать мяч в горизонтальную цель от груди, действовать по сигналу
6. Сюжетно-игровое	Закреплять умение прокатывать мяч в воротца шир. 50 см, упражнять в метании мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди, продолжать учить действовать по сигналу	1. «Мяч в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди (расст. 1,5 м) 2. «Ежики катятся в норку» - катание мяча в воротца (шир. 50 см)		1. П/и «Фейерверк» 2. Пальчик./гимн. «Варим Компот»		-	Мячи (по количеству детей), дуги шир.50 см, мал. мячи красного, синего, зеленого и желтого цвета; 4 корзины (красная, синяя, зеленая и желтая)	Умение катать мяч в более узкие воротца, метать мяч в горизонтальную цель от груди, действовать по сигналу

7. Улица	Повторить игровые упр-я с бегом, прыжками; упр-ть в равновесии.	Игр. упр-е «Огуречик» Игр. упр-я: - «Не сбей» - ходьба между кубиками - «Через ручеёк» - прыжки через две линии (шир.-15см)		П/и «Догони мяч» Игра м/п «Пузырь»			
8. Сюжетно-игровое	Учить подлезать под веревку на четвереньках; упражнять в медленном кружении в обе стороны	1. «Мышки вылезли из норки» - подлезание под веревку на четвереньках (h=50см) 2. «Листочки на ветру» - медленное кружение в обе стороны		1. П/и «Найди свой цвет» 2. Пальчик./гимн. «Квасим капусту»	-	Мячи (по количеству детей), дуги шир.50 см	Умение катать мяч в узкие воротца, метать мяч в горизонтальную цель от груди, действовать по сигналу
9. Сюжетно-игровое	Продолжать учить ходить змейкой между предметами; продолжать учить подлезать под веревку на четвереньках; учить прыгать на 2-х ногах из круга в круг, мягко приземляясь	1. «Мышки вылезли из норки» - подлезание под веревку на четвереньках (h=50см) 2. «С кочки на кочку» - прыжки из кружка в кружок	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	1. П/и «Найди свой цвет» 2. Пальчик./гимн. «Квасим капусту»	-	Шнур, флажки на подставках (красный, синий, желтый, зеленый), флажки (по количеству детей) тех же цветов	Умение подлезать под веревку, натянутую на высоте 50 см от пола; умение сохранять координацию при кружении вокруг себя
10. Улица	Повторить игровые упр-я с ходьбой, бегом и прыжками, упр-ть в равновесии.	Игр. упр-е «Принеси предмет» Игр. упр-я: - «Пройди и не задень» - ходьба между кеглями «змейкой» - «Через ручеёк» - см. выше Ходьба за воспитателем между постройками.		П/и «Пузырь»			
11. Сюжетно-игровое	Продолжать учить прыгать на 2-х ногах из круга в круг, мягко приземляясь; учить ползать на четвереньках между предметами, не пропуская ни одного.	1. «С яблочка на яблочко» - прыжки из кружка в кружок 2. «Медвежата гуляют среди елочек» - ползание на четвереньках между конусами		1. П/и «Воробушки и кот» 2. Хор./и «Купим мы, бабушка...»	-	Плоскостные изображения яблок (5 шт.), конусы (5 шт.) Для игры: маска кота	Умение прыгать на 2-х ногах из круга в круг, мягко приземляясь, ползать на четвереньках между конусами

12. Сюжетно-игровое	Закреплять умение ходить змейкой между предметами, прыгать на 2-х ногах из круга в круг, мягко приземляясь; упражнять в ползании на четвереньках между предметами, сохраняя координацию и ориентировку в пространстве; учить ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы	1. «С яблочка на яблочко» - прыжки из кружка в кружок 2. «Медвежата гуляют среди елочек» - ползание на четвереньках между конусами 3.«Пройдем по бревну с сучками» - ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы		1. П/и «Воробушки и кот» 2. Хор./и «Купим мы, бабушка...»	-	Плоскостные изображения яблок (5 шт.), конусы (5 шт.), ребристая доска, 2 кубика Для игры: маска кота	Умение прыгать на 2-х ногах из круга в круг, мягко приземляясь, ползать на четвереньках между конусами, умение сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы
13. Улица	Повторить игровые упр-я с ходьбой, бегом и прыжками, упр-ть в равновесии.	Игр. упр-е «Принеси предмет» Игр. упр-я: - «Пройди и не задень» - ходьба между кеглями «змейкой» - «Через ручеёк» - см. выше Ходьба за воспитателем между постройками.		П/и «Найди свой цвет» Хор./и «Круг - кружочек»			

НОЯБРЬ

1. Сюжетно-игровое	Учить прокатывать мяч 2-я руками между предметами; упражнять в бросании мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди; развивать мелкую моторику рук	1. «Покатился колобок» - катание мяча между предметами 2. «Мяч в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди (расст. 2 м)	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации;	Пальчик./и «В нашем маленьком домишке»	Коми-игра «Охота на песцов» (метание в цель)	Мячи (по количеству детей), корзины для метания Для игры: набивные мячики; мишень на подставках)	Умение катать мяч между предметами, метать мяч в корзину 2-я руками от груди, умение правильно выполнять замах и бросок при метании в цель
2. Сюжетно-игровое	Упр-ть в прокатывании мяча 2-я руками между предметами; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-я руками; развивать мел. мотор. рук	1. «Покатился колобок» - катание мяча между предметами 2. Игр. упр. «Подбрось- поймай»	выполнение упражнений в игровой форме	Пальчик./и «В нашем маленьком домишке»		Мячи (по числу детей), набивные мячики; мишень на подставках)	Умение катать мяч между предметами, умение правильно занимать исходное положение

3. Сюжетное «Птичий двор»	Закреплять умение прокатывать мяч 2-я руками между предметами; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его 2-я руками; обучать метанию пр. и лев. Рукой	1. «Снесла курочка яичко» - катание мяча между предметами 2. Игр. упр. «Подбрось- поймай» 3. «Меткие стрелки» - метание набивного мячика правой и левой рукой		1. П/и «Кто больше соберет мячей?» 2. Хор./и «Купим мы бабушка тебе курочку»	-	Мячи (по количеству детей), конусы, набивные мячики для метания	Умение подбрас. мяч вверх и ловить его двумя руками; занимать правильно и. п. для метания, выполнять замах и бросок
4. Сюжетно-игровое	Закреплять умение прокатывать мяч 2-я руками между предметами; упр-ть в подбрасывании мяча вверх и ловле его 2-я руками; обучать метанию мяча двумя руками от груди в горизонт. Цель	1.Игр. упр. «Подбрось- поймай» 2. «Меткие стрелки» - метание набивного мячика правой и левой рукой 3. «Шишки для белочки» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками от груди (расст. 1,5 – 2 м)		П/и «Найди свой цвет»	-	Мячи (по количеству детей), корзины для метания, набивные мячики для метания	Умение метать набив. мячик пр. и лев. рукой, подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-я руками, метать мяч 2-я руками от груди в гор. цель
5. Улица	Упражнять детей в беге, прыжках и равновесии.	Игр. упр-е «Догоните меня» Игр. упр-я: - «Огуречик» - прыжки с продвижением вперед - «Пройди – не задень»		П/и «Бегите к флажку» Игра м/п «Найди, где спрятано»			
6. Сюжетное «Прогоулка в лес»	Соверш-ть умение ползать на четвереньках с подлезанием под шнур, натянутый на h=50 см, упр-ть в ходьбе по ребр. доске с перешаг-ем через предметы, учить подпрыгивать вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка	1. «Пролезем под поваленным деревом» - ползание на четвереньках с подлез. под шнур (h=50 см) 2. «Пройдем по бревну с сучками» - ходьба по ребр. доске с перешагив. через предметы 3. «Допрыгнем до листочка» - прыжки вверх с места с достав. предмета, подвеш. выше поднятой руки реб-ка		1. П/и «Поезд» 2. Пальчик./гимн. «Варим Компот»	-	стойки (2 шт.), шнур, дудочка, ребристая доска, кубики, палка с веревкой, к которой привязан листок	Умение ползать на четвер-х с подлез. под шнур, сохранять равновесие и осанку при ходьбе по ребр. доске с перешаг. через предметы; подпрыгивать вверх с места с доставанием предмета

7. Сюжетно-игровое	Упр-ть в прыжках вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; учить ходьбе по гимн. скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, упр-ть в ползании на четвереньках с подлез. под дугу	1. «Поймай воробышка» - прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка 2. «Пройдем по узкому мостику» - ходьба по гим. скамейке с приставл. пятки одной ноги к носку другой	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	1. П/и «Поезд» 2. Пальчик./гимн. «Квасим капусту»	-	Гимнастическая скамейка, палка с веревкой, к которой привязан воробышек-игрушка, дуги, дудочка	Умение ходить по скамейке, сохраняя равновесие
8. Улица	Повторить с детьми упр-я с прыжками и бегом.	Игр. упр-е «Трамвай» Игр. упр-я: - «Огуречик» - «Бегите к флажку» - бег в прямом направлении		П/и «Пузырь» Игра м/п «Найдём мышонка»			
9. Сюжетно-игровое	Закреплять умение подпрыгивать вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, учить прыгать на 2-х ногах между предметами	1. «Зайки прыгают в лесу»- прыжки на 2-х ногах между предметами 2. «Пройдем по узкому мостику» - ходьба по гим. скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой 3. «Поймай воробышка» - прыжки вверх с места с достав. предмета, подвеш. выше поднятой руки ребенка		1. П/и «Воробушки и кот» 2. Пальчик./и «Повстречались два котенка...»	-	Гимнастическая скамейка, палка с веревкой, к которой привязан воробышек-игрушка, конусы, маска кота	Умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; прыгать на 2-х ногах между предметами
10. Сюжетно-игровое	Упражнять в прыжках вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; учить ходьбе по гимн. скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, упр-ть в ползании на четвереньках с подлезанием под дугу	1. «Поймай воробышка» - прыжки вверх с места с дост. предмета, подвеш. выше поднятой руки реб. 2. «Пройдем по узкому мостику» - ход. по гим. скамейке с прист. пятки одной ноги к носку другой (2 р)		. П/и «Поезд» 4. Пальчик./гимн. «Квасим капусту»	-	Гимнастическая скамейка, палка с веревкой, к которой привязан воробышек-игрушка, конусы, маска кота	Умение прыгать вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; прыгать на 2-х ногах между предметами

11. Улица	Упр-ть детей в прыжках, беге и равновесии.	Игр. упр-е «По ровненькой дорожке» - ходьба и прыжки с продвижением вперед; Игр. упр-я: - «По брёвнышку пройдем» - ходьба по бревну - «Прокати по дорожке»- прокатывание мяча по дорожке Ходьба друг за другом.			Игра м/п «Кукушка»		
12. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, ползании, подлезании; развивать ловкость, быстроту	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Мыши в кладовой» 2. П/и «Фейерверк» 3. П/и «Поезд» 4. Пальчик./гимн. «Квасим капусту»	Коми-игра «Охота на песцов» (метание в цель)	Длинный шнур, маска кота, 4 корзины (крас., син., жел., зел.), такого же цвета мячики, мячи на подставках, набивные мячики для метания	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх
ДЕКАБРЬ							
1. Сюжетно-игровое	Упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем; закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель 2-я руками снизу; учить прокатывать мяч в воротца	1. «Поиграем снежными комочками» - ловля мяча, брошенного воспитателем с расст. 70 см 2. «Попади в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель 2-я руками снизу с расст. 1,5-2 м 3. «Скатаем комочки» - катание мяча в воротца (ширина 50-60 см)	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «Медведь»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Мячи (по количеству детей), дуги (4 шт.), маска медведя	Умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно ему в руки, умение метать мяч в гор. цель 2-я руками снизу с расст. 1,5-2 м; прокатывать мяч в воротца
2. Улица	Познакомить детей с таким явлением природы, как иней. Обучить детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы. Учить выполнять упражнения на развитие мышц ног, на равновесие.	Игр. упр-я «Обойдем кустарники и деревья» и «Побегаем» - 2 раза; Игр. упр-я: - «Покружимся, как снежинки» - 2 раза - «Пройди и не задень»		П/и «Кто дальше бросит?» Игра «Найдем снегурочку»			

3. Сюжетно-игровое	Упражнять в прокатывании мяча в воротца; закреплять умение ловить мяч брошенный воспитателем; учить метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5м	1. «Поиграем снежными комочками» - ловля мяча, брошенного воспитателем с расст. 70 см 2. «Попади в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5 м 3. «Скатаем комочки» - катание мяча в воротца (ширина 50-60 см)		П/и «Медведь»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Мячи (по количеству детей), дуги (4 шт.), маска медведя	Умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно ему в руки, умение метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5м; прокатывать мяч в воротца
4. Сюжетное «Зимняя прогулка»	Закреплять умение ходить и бегать змейкой, прокатывать мяч в воротца; совершенствовать умение ловить мяч брошенный воспитателем; упражнять в метании мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м	1. «Поиграем снежными комочками» - ловля мяча, брошенного воспитателем с расст. 70 см 2. «Попади в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м 3. «Скатаем комочки» - катание мяча в воротца (ширина 50-60 см)		1. П/и «Птички и птенчики» (с бегом) 2. Релаксация «Сосулька»	-	Мячи (по количеству детей), дуги (4 шт.)	Умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно ему в руки, умение метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м; прокатывать мяч в воротца
5. Улица	Познакомить детей с упр-ми, способствующими развитию силы мышц рук; упр-ть в развитии силы мышц ног; вырабатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Ходьба по кругу. Бег. Игр. упр-я: - «Карусель» - «Полетаем, как птицы» - «Пройдём по мостику»		Игра «Найдём зайку»			
6. Сюжетно-игровое	Закреплять умение прокатывать мяч в воротца; совершенствовать умение ловить мяч брошенный воспитателем; упражнять в метании мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м	1. «Попади в корзину» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м 2. «Скатаем комочки» - катание мяча в воротца (ширина 50-60 см)		Релаксация «Сосулька»	Коми-игра «Охота на песка»	Мячи (по количеству детей), дуги (4 шт.), мячи на подставках, набивные мячики	Умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно ему в руки, умение метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст. 2 м; прокатывать мяч в воротца

7. Сюжетное «Зимняя прогулка в лес»	Закреплять умение прыгать на 2-х ногах между предметами; обучать лазанию по лестнице-стремянке h=1,5 м ; упражнять в пролезании в обруч; воспитывать выносливость	1. «Зайки прыгают в лесу»- прыжки на 2-х ногах между предметами 2. Лисья норка» - пролезание в обруч 3. «Залезем на дерево» - лазание по лестнице-стремянке h=1,5 м	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	1. П/и «Птички и птенчики» (с бегом) 2. Релаксация «Сосулька»	-	Конусы, обручи на подставках, гимнастическая лестница-стремянка	Умение прыгать на 2-х ногах между предметами; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; лазать по лестнице-стрем. с пом. взрослого
8. Улица	Учить детей метать предметы с места и в движении. Упр-ть в прыжках и равновесии.	Ходьба. Бег. Ходьба. Игр. упр-я: - «Метко в даль» - «Попрыгаем вокруг» - «По снежному мостику» «Скользкие дорожки» - скольжение по ледяной дорожке с поддержкой воспитателя		П/и «Ловишки с мячом»			
9. Сюжетно-игровое	Закреп. умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола; учить перепрыгивать через шнур, мягко приземляясь; упр-ть в лазании по гим. лестнице-стремянке; соверш. умение кружиться в разные стороны, сохраняя равновесие и коорд. движений	1. «Через веточку» - прыжки через шнур 2. Лисья норка» - пролезание в обруч 3. «Залезем на дерево» - лазание по лестнице-стремянке h=1,5 м 4. «Снежинки кружатся» - медленное кружение вокруг себя в одну и в другую сторону		1. П/и «Допрыгни до снежка» (с бегом) 2. Релаксация «Сосулька»	-	Шнур, обручи на подставках, гимнастическая лестница-стремянка, палка с привязанным снежком	Умение перепрыгивать через шнур, мягко приземляясь; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; лазать по лестнице-стремянке с помощью взрослого (при необходимости), медленно кружиться вокруг себя в одну и в другую стороны
10. Сюжетно-игровое	Учить ходить по узкой доске, сохраняя равновесие и осанку; закреп. умение лазать по гим. лестнице-стремянке; упр-ть в умении перепрыгивать через шнур, мягко приземляясь на 2 ноги; соверш-ть умение кружиться в разные стороны, сохраняя равновесие и координацию движений	1. «Через веточку» - прыжки через шнур (2-3 раза) П 2. «Залезем на дерево» - лазание по лестнице-стремянке h=1,5 м (2 раза) З 3. «По мостику» - ходьба по доске (2-3 раза) 4. «Снежинки кружатся» - медленное кружение вокруг себя в одну и в другую сторону		1. П/и «Кто больше соберет снежков?» (с бегом) 2. Релаксация «Сосулька»	-	Шнур, обручи на подставках, гимнастическая лестница-стремянка, гимн. доска	

11. Улица	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игра «Пузырь» Игровые упр-я: - «Зайка серенький» - «Метко в цель» 3 часть: Катание на санках		П/и «Ловишки с мячом»			
12. Сюжетно-игровое	Упр-ть в ходьбе по узкой доске, учить ползать на четвер-х на перегонки	1.«По мостику» - ходьба по доске (2-3 раза) 2.«Кто быстрее до елочки» - полз. на четвереньках по прямой (2-3 р) 3. «Лисья норка»-пролезание в обруч (2-3 раза)		1. П/и «Поезд» 2. Игра м/п «Береги предмет»	-	Гимнастическая доска, елочка, дудочка, кубики (по числу детей), обруч на подставке	Умение ходить по доске, сохраняя равновесие и осанку, ползать на четвер. на перегонки, пролезать в обруч
13. Игровое	Упр-ть в беге, прыжках, метании в цель; раз-ть ловкость, быстроту, чувство ритма, координацию движений; умение выполнять движения под музыку по показу взрослого.	-	Словесные указания, показ	1 П/и «Кто больше соберет снежков?» (с бегом) 2 П/и «Поймай снежок» (с прыжк.) 3. Игра м/п «Полька на стуле»	Коми-игра «Охота на песка» (с метанием в цель)	Корзины (2 шт.), снежки, палка с привязанным снежком; мячи на подставках, набивные мячики для метания	Умение соблюдать правила игры; выполнять движения под музыку по показу взрослого
ЯНВАРЬ							
1. Сюжетно-игровое	Учить метать в верт. цель пр. и лев. рукой; упражнять в прокатывании мяча между предметами; продолжать учить играть в простейшие эстафеты: начинать движение в свою очередь, обегать <u>свой</u> конус и занимать место в конце колонны на скамейке по завершении своего этапа эстафеты	1. «Меткие стрелки» - метание в вертикальную цель (h центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой с расст. 1 – 1,5м 2. «Покатился колобок» - катание мяча между предметами		1. Игра-эстафета с мячом 2. Игра м/п «Летает-не летает»	-	Мячи (по кол. детей), мешочки для метания; обручи на подставках; гимнастические скамейки (2 шт.), конусы (2 шт.)	Умение занимать правильно и.п. при метании в цель, выполнять бросок без разворота; в эстафетах начинать движение в свою очередь, обегать <u>свой</u> конус и занимать место в конце колонны на скамейке по завершении своего этапа эстафеты
2. Сюжетно-игровое	Упражнять в метании в вертикальную цель правой и левой рукой; учить ловить мяч брошенный воспитателем с р. 100 см	1. «Меткие стрелки» - метание в верт. цель (h центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой с р. 1 – 1,5м 2. «Ловкий мячик» - ловля мяча, брошенного воспитателем с р. 1м		1. П/и «Воробушки и автомобиль» (с бегом) 2. Игра м/п «Летает-не летает»	-	Мячи (2 шт.), мешочки для метания; обручи на подставках; руль	Умение занимать правильно и. п. при метании в цель, попадать в цель; ловить мяч, брошенный воспитателем с рас. 1м

3. Улица	Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу. Учить метать в цель.	Ходьба. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Метко в цель» - «Попрыгаем, как зайчики» - Катание друг друга на санках		Игра «Найдём зайчика»			
4. Сюжетно-игровое	Закреплять умение метать в верт. цель правой и левой рукой; упр-ть в умении ловить мяч брошенный воспитателем с р. 1м; совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-я руками	1. «Меткие стрелки» - метание в вертикальную цель (h центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой с расст. 1 – 1,5м 2. «Ловкий мячик» - ловля мяча, брошенного восп-ем с рас. 100 см 3. «Подбрось-поймай» - подбрас. мяча вверх и ловля его 2-я руками		П/и «Воробушки и автомобиль» (с бегом)	Коми-игра «Воробей»	Мячи (по кол. детей), мешочки для метания; обручи на подставках; руль; маска воробья	Умение попадать в цель при метании; ловить мяч, брошенный воспитателем и точно попадать в руки воспитателю; подбрасывать мяч вверх и ловить 2-я руками
5. Сюжетное «Прогулка в зимний лес»	Учить ходить и бегать по извил. дорожке; выполнять повороты на направо, налево переступанием; учить перепрыгивать через предметы h=5 см; упр-ть в ходьбе по доске, сохраняя равновесие и осанку; соверш-ть умение лазать по лестнице-стрем	1. «Перепрыгнем через бревнышки» - прыжки через предметы h=5 см (2 раза) 2. «По тропинке» - ходьба по доске (2-3 раза) 3. «Залезем на дерево» - лаз. по лестнице-стремянке h=1,5 м (2 р)	Показ и словесные указания, создание сюжетной ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «Медведь» (с бегом)	Коми-игра «Воробей»	Бруски h=5см; гимнастическая доска; лестница-стремянка; маски медведя и воробья	Умение перепрыгивать через бруски, приземляясь на 2-е ноги; ходить уверенно по гим. доске, сохраняя равновесие и осанку; самостоя-но подниматься и спускаться с другой стороны лестницы - стремянки
6. Улица	Обучать прыжкам и бегу по мягкому снегу, приучать выполнять движения по заданию.	Ходьба. Бег. Ходьба. Игровые упражнения: - «Кто меня догонит?» - «Кто перешагнёт через ветку?» - Скольжение по ледяной дорожке с поддержкой воспитателя		П/и «Угадай дерево»			
7. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упр-ть в беге, ползании, подлезании; развивать ловкость, быстроту.	-	Словесные указания, показ	1. П/и «Мыши в кладовой» 2. П/и «Медведь» 3. П/и «Поезд» 4. Кинез.игра «Зайчик, колечко, цепочка»	-	Длин. шнур, маски кота и медведя, мячи на подставках, набив. мячики для метания	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх
ФЕВРАЛЬ							

1. Сюжетно-игровое	Упражнять в перепрыгивании через предметы h=5 см; учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе по прямой дорожке; учить лазать по гимнастической стенке на высоту не менее 1,5м	1. «Перепрыгнем через бревнышки» - прыжки через предметы h=5 см 2. «Пройдем по дорожке» - ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2-2,5 м) 3. «Залезем на дерево» - лазанье по гимнастической стенке, h=1,5м	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	1. П/и «Медведь» (с бегом) 2. Пальчик./и «Гномики-прачки»	-	Бруски h=5см; гимнастическая доска; гимнастическая стенка; шнуры длинные (2 шт.); маска медведя	Умение ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие и осанку; умение подниматься по гим. стенке на h=1,5м
2. Улица	Закрепить с детьми игровые упр-я «Весёлые снежинки» и «Зайка беленький»	Ходьба. Ходьба на носках. Бег. Ходьба. Игр. упр-я: - «Весёлые снежинки» - «Зайка беленький» - Катание друг друга на санках		Игра «Найдём Снегурочку»			
3. Сюжетно-игровое	Закреплять умение перепрыгивать через предметы h=5 см; упр-ть в умении сохранять равновесие и осанку при ходьбе по прямой дорожке; в лазании по гим. стенке на высоту не менее 1,5м	1. «Перепрыгнем через бревнышки» - прыжки через предметы h=5 см 2. «Пройдем по дорожке» - ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2-2,5 м) 3. «Залезем на дерево» - лазанье по гимнастич. стенке, h=1,5м		1. П/и «Мыши в кладовой» (с подлезанием) 2. Пальчик./и «Гномики-прачки»	-	Бруски h=5см; гимнастическая доска; гимнастическая стенка; шнуры длинные (2 шт.); маска кота	Умение перепрыгивать через бруски, приземляясь на 2-е ноги; умение подниматься по гимнастической стенке на h=1,5м
4. Сюжетно-игровое	Закреплять умение ловить мяч, брошенный воспитателем с расст. 100 см; учить подбрасывать мяч вверх 2-я руками и ловить его после отскока от пола; продолжать учить детей соревноваться в играх-эстафетах:	1. «Ловкий мячик» - ловля мяча, брошенного воспитателем с расст. 100 см 2. «Прыгучий мячик» - бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола		1. Игра-эстафета «Покатился колобок» 2. Пальчик./и «В нашем маленьком домишке»	-	Мячи (по кол. детей); гимнастические скамейки (2 шт.), конусы (2 шт.)	Умение ловить мяч, брошенный взрослым с расст. 100 см; умение бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола
5. Улица	Упражнять детей в прыжках, метании в даль, в сохранении равновесия при кружении.	Ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Скок-поскок» - «Покружись» - 3 раза; - «Кто дальше бросит» - 2 раза; - Катание с горки на санках Ходьба.		П/и «Мыши в кладовой» (с подлезанием)			

6. Сюжетно-игровое	Упр-ть в подбрасывании мяча вверх 2-я руками и ловле его после отскока от пола; учить детей метать вдаль правой и левой рукой: занимать правильно и. п., выполнять бросок от плеча вперед вверх; упр-ть в прокатывании мяча между предметами, соревнуясь	1. «Прыгучий мячик» - бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола 2. «Добрось до облачка» - метание мешочка вдаль пр. и лев. рукой		1. Игра-эстафета «Покатился колобок» (между предметами) 4. Пальчик./и «В нашем маленьком домишке»	-	Мячи (по кол. детей); гимнастические скамейки (2 шт.), конусы (6 шт.)	Умение бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; метать мешочек вдаль, занимая правильное и. п.; выполнять бросок без разворота; умение прокатывать мяч между предметами, соревнуясь.
7. Сюжетно-игровое	Закреплять умение подбрасывать мяч вверх 2-я руками и ловить его после отскока от пола; упражнять в метании вдаль правой и левой рукой	1. «Прыгучий мячик» - бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола 2. «Добрось до облачка» - метание мешочка вдаль пр. и лев. рукой		1. П/и «Найди свой домик» (на ориентировку в пространстве) 2. Хор./и «Купим мы бабушка...»	-	Мячи (по кол. детей); мешочки для метания; обручи (красные, желтые, синие, зеленые), флажки тех же цветов	Умение метать мешочек вдаль, занимая правильное и. п.; выполнять бросок без разворота, стараясь бросить как можно дальше
8. Улица	Упражнять детей в равновесии, беге и прыжках.	Ходьба друг за другом. Ходьба на пятках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Пройди по снежному мостику» - «Через ручеек» - «Скользкий ручеек» - скольжение по ледяной дорожке		Игра «Пузырь»			
9. Сюжетно-игровое	Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой	1. «Ударь-поймай» - брос мяча о пол и ловля его 2-я руками 2. «Добрось до облачка» - метание мешочка вдаль пр. и лев. рукой		1. П/и «Найди свой домик» (на ориентировку в пространстве) 2. Хор./и «Ай, гу-гу...»	-	Мячи (по кол. детей); мешочки для метания; обручи (крас, желт, синие, зеленые), флажки тех же цветов	Умение метать мешочек вдаль, занимая правильное и. п.; выполнять бросок без разворота, стараясь бросить как можно дальше
10. Улица	Упражнять детей в равновесии, метании в даль и прыжках.	Ходьба. Ходьба на носках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Метко в цель» - «Пройди – не задень» - «Перепрыгни – не задень» - Катание друг друга на санках		Игра «Найдём зайку»			

11. Игровое	Упражнять в беге, ползании, метании в цель; развивать ловкость, быстроту, меткость; развивать ориентировку в пространстве; развивать мелкую моторику рук.. Продолжать учить соблюдать правила игры	-	Словесные указания, показ	1. П/и «Мыши в кладовой» (с подлезанием) 2. Игра-эстафета «Покатился колобок» (между предметами) 3. П/и «Найди свой домик» (на ориентировку в простр.) 4. Пальчик./и «В нашем маленьком домишке»	Коми-игра «Охота на песца» (с метанием в цель)	Мячи (6-7 шт.) на подставках; набивные мячики для метания; обручи (красные, желтые, синие, зеленые), флажки тех же цветов; конусы (6 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), длинный шнур, маска кота	Умение соблюдать правила игры; выполнять движения под музыку по показу взрослого
МАРТ							
1. Сюжетно-игровое	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке на высоту не менее 1,5м; упражнять в перелезании через набивное бревно; учить спрыгивать с высоты 15 см	1. «Залезем на дерево» - лазанье по гимнастической стенке, h=1,5м 2. «Спрыгнем с поваленного дерева» - прыжки с высоты 15 см 3. «Перелезем через бревно» - перелезание через бревно	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	1. П/и «Зайка белый умывается» (с прыжками) 2. Релаксация «Маме улыбаемся»	-	Гимнастическая стенка, скамейка h=15 см, набивное бревно	Умение лазать по гимнастической стенке; спрыгивать с высоты 15 см на полусогнутые ноги; перелезть через набивное бревно
2. Улица	Упражнять детей в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах и беге враспынную, развивать ловкость.	Игровые упражнения: «Пройди и не задень» - ходьба между предметами. - «Огуречик, огуречик» - «Найди свой цвет» - Катание с горки на санках		Игра малой подвижности «Куда спрятался мышонок?»			
3. Сюжетно-игровое	Закреплять умение перелезть через набивное бревно; упражнять в спрыгивании с высоты 15 см; учить ходить по лестнице, положенной на пол, сохраняя равновесие	1. «По сломанному мостику» - ходьба по лестнице, положенной на пол 2. «Спрыгнем с поваленного дерева» - прыжки с высоты 15 см 3. «Перелезем через бревно» - перелезание через бревно		1. П/и «Зайка белый умывается» (с прыжками) 2. Релаксация «Маме улыбаемся»	-	Гимнастическая лесенка, скамейка h=15 см, набивное бревно	Умение сохранять равновесие при ходьбе по лестнице, положенной на пол; спрыгивать с высоты 15 см на полусогнутые ноги; перелезть через набив. бревно

4. Сюжетно-игровое	Закреплять умение спрыгивать с высоты 15 см; упражнять в ходьбе по лестнице, положенной на пол, сохраняя равновесие; учить подлезать под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола	1. «По сломанному мостику» - ходьба по лестнице, положенной на пол 2. «Спрыгнем с поваленного дерева» - прыжки с высоты 15 см 3. «К лисе в норку» - подлезание под дугу h=50 см		1. П/и «Кролики» (с бегом) 2. Хор./и «Купим мы, бабушка...»	-	Гимнастическая лесенка, скамейка h=15 см, 2 обруча на подставках	Умение сохранять равновесие при ходьбе по лестнице, положенной на пол; спрыгивать с высоты 15 см на полусогнутые ноги; подлезать под дугу правым и левым боком
5. Улица	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, змейкой, в прыжках на 2-х ногах и в равновесии.	Ходьба и бег между предметами, змейкой. Ходьба. Игровые упр-я: - «По ровненькой дорожке» - «Лягушки»		Игра «Пузырь»			
6. Сюжетно-игровое	Закреплять умение ходить по лестнице, положенной на пол, сохраняя равновесие; упражнять в подлезании под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола; учить ходить по наклон. доске h=30-35 см	1. «По сломанному мостику» - ходьба по лестнице, положенной на пол 2. «В горку и под горку» - ходьба по наклонной доске, h=30-35 см 3. «К лисе в норку» - подлезание под дугу h=50 см		1. П/и «Поезд» (с бегом) 2. Хор./и «Купим мы, бабушка...»	-	Гимнастическая лесенка, скамейка h=15 см, 2 обруча на подставках	Умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске и по лестнице, положенной на пол; подлезать под дугу правым и левым боком
7. Сюжетно-игровое	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в катании мяча между предметами; совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-я руками	1. «Ударь-поймай» - бросание мяча о пол и ловля его 2-я руками 2. Колобок катится по лесу» - катание мяча между предметами 3. «Подбрось – поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-я руками	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации;	1.П/и «Птичка и птенчики» 2. Пальчик./и «Наша квартира»	-	Мячи бол. Резиновые (по количеству детей); конусы	Умение ударять мяч о пол и ловить его 2-я руками; катать мяч между предметами; подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-я руками
8. Улица	Упражнять детей в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба. Ходьба на носках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Перебежки» - «По ровненькой дорожке»	выполнение упражнений в игровой форме	Игра «Пузырь»			
9. Сюжетно-игровое	Упражнять в метании вдаль и в вертикальную цель правой и левой рукой	1. «Добрось до облачка» - метание вдаль пр. и лев. рукой 2. «Прогоним волка» - метание набивных мячиков в вертикал. цель пр. и лев. рукой с расст. 1-1,5см		1. П/и «Найди свой домик» (на ориентировку в пространстве) 2. Пальчик./и «Я хочу построить дом»	-	Мешочки для метания, набивные мячики для метания; 2 обруча на подставках	Умение правильно занимать исходное положение при метании; правильно выполнять бросок при метании вдаль и в вертикальную цель

10. Сюжетно-игровое	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в катании мяча между предметами	1. «Колобок ловкий, как зайчик» - бросок мяча вверх и ловля его после отскока от пола 2. «Подбрось – поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-я руками 3. «Поиграем клубочками» - катание мяча друг другу с расст. 1,5м		1. П/и «Бегите ко мне!» (с бегом) 2. Пальчик./и «Паучок идет по ветке»	-	Мешочки для метания, набивные мячики для метания; 2 обруча на подставках	Умение бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; катать мяч друг другу, попадая в руки партнера
11. Улица	Упражнять детей в беге в разных направлениях, в прыжках	Ходьба. Ходьба на пятках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Лошадки» - «Лягушки»		Игра «Эхо»			
12. Сюжетно-игровое	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; совершенствовать умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой	1. «Ударь-поймай» - бросание мяча о пол и ловля его 2-я руками 2. «Прогоним волка» - метание набивных мячиков в вертикал. цель пр. и лев. рукой с расст. 1-1,5см		1. П/и «Спасение колобка от лисы» 2. «Кто позвал?»		Мешочки для метания, мячи бол. Резиновые (по количеству детей)	Умение ударять мяч о пол и ловить его 2-я руками; самостоятельно занимать и.п. при метании; правильно выполнять бросок при метании в вертикальную цель
13. Игровое	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закрепить правила игр; упражнять в беге, лазании, метании в цель; развивать ловкость, глазомер	-	Словесные указания, показ	1. П/и «Поезд» (с бегом) 2. П/и «Найди свой домик» (на ориентировку в простр.) 3. Хор./и «Купим мы, бабушка...»	Коми-игра «Кукушка»	Обручи (красные, желтые, зеленые, синие), маска кукушки	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх;
АПРЕЛЬ							
1. Улица	Обучать детей бегу с предметами в руках, учить бросать предметы в даль правой и левой рукой. Развивать координационные способности.	Ходьба с лентами друг за другом. Бег. Кружение с лентами. Ходьба. Игровые упр-я: -«Подуем на ленточку» - «Прыжки с ленточкой» - «Бросим в даль»	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой				

2. Сюжетное	Развивать двигательную активность. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	ДЕНЬ АЙБОЛИТА «Поможем Айболиту»	ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «Соберем витамины» Игра-эст. «Приведем зверушек к Айболиту»		Мячики сух.бассейна, корзины крас., син., жел., зел. цвета; игрушки-зверушки	Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
3. Игровое	Развлечь детей, поднять настроение, доставить радость. Закрепить правила игр, выбранных детьми. Продолжать учить соблюдать правила игр.	ДЕНЬ ЗДОРОВЫХ ЭМОЦИЙ		П/и по желанию детей	-	Маски, скамейки, мячи и т.д.	Хорошее настроение, желание и дальше заниматься физкультурой, укреплять свое здоровье
4. Улица	Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, в подлезании под дугу, в прыжках. Учить выполнять движения в соответствии с текстом.	Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен («Петушки»). Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Кролики» - «Поймай снежок»		Игра «Зайка беленький сидит» - 2			
5. Сюжетное «Будущие космонавты»	Учить перешагивать из круга в круг; ходить с изменением направления по звуковому сигналу; упр-ть в ходьбе по наклонной доске; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола	1. «С планеты на планету» - перешагивание из круга в круг 2. «В ракету и из ракеты» - ходьба по наклон. доске, h=30-35 см 3. «В космический корабль» - подлезание под дугу h=50 см		1. П/и «Ждут нас быстрые ракеты» 2. Релаксация «Космонавты в невесомости»	-	Плоскостные изображения яблок, наклонная доска, дуга для подлезания	Умение перешагивать из круга в круг; ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; подлезать под дугу, не касаясь руками пола
6. Сюжетно-игровое	Учить прыгать в длину с места; упражнять в перешагивании из круга в круг; закреплять умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие и осанку	1. «С яблочка на яблочко» - перешагивание из круга в круг 2. «В горку и под горку» - ходьба по наклонной доске, h=30-35 см 3. «Перепрыгнем через ручеек» - прыжки в длину с места через 2 линии, р. между линиями 25-30 см		1. П/и «Солнышко и дождик» (с бегом, на внимание) 2. Релаксация «Тишина у пруда»	-	Плоскостные изображения яблок, наклонная доска, 2 шнура	Умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске и перешагивании из круга в круг; прыгать в длину с места
7. Улица	Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед, в беге.	Ходьба друг за другом. Ходьба на носочках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Лягушки» - «Лошадки»		П/и «Кот и Мыши» Игра м/п «Что слышно?»			

8. Сюжетное «Веселые туристы»	Учить перешагивать с ящика на ящик, сохраняя равновесие; выполнять задания по сигналу; упр-ть в прыжках в длину с места через 2 линии; совершенствовать умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола	1. «Перепрыгнем через ручеек» - прыжки в длину с места через 2 линии, расст. между линиями 25-30 см 2. «С пенечка на пенечек» - перешаг. с ящика на ящик h=10 см 3. «К лисе в норку» - подлезание под дугу h=50 см		1. П/и «Солнышко и дождик» (с бегом, на внимание)	Коми-игра «Воробей»	Ящики h=10 см (3 шт.), 2 шнура, дуга, 2 султанчика, маска воробья	Умение прыгать в длину с места через 2 линии; перешагивать с ящика на ящик, сохраняя равновесие; подлезать под дугу, не касаясь руками пола
9. Сюжетно-игровое	Упр-ть в сохранении равновесия при перешагивании с ящика на ящик; учить прыгать в длину с места на расст. 40 см	1. «С пенечка на пенечек» - перешагив. с ящика на ящик h=10 см 2. «Перепрыгнем через лужу» - прыжки в длину с места на расст. не менее 40 см		П/и «Медведь» (с бегом)	Пальч./и «У оленя дом большой...»	Ящики h=10 см (3 шт.), 2 шнура, маска медведя	Умение сохранять равновесие при перешагивании с ящика на ящик; прыгать в длину с места не менее 40 см
10. Улица	Упражнять детей в беге, прыжках, в метании в горизонтальную цель. Развивать выносливость.	Ходьба друг за другом. Ходьба на пятках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Точно в цель» - «Цапля»		П/и «По ровненькой дорожке» Игра м/п «Пузырь»			
11. Сюжетно-игровое	Закреплять умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; катать мяч между предметами; совершить умение бросать мяч 2-я руками из-за головы.	1. «Ударь-поймай» - бросание мяча о пол и ловля его 2-я руками 2. Колобок катится по лесу» - катание мяча между предметами 3. «Кто дальше бросит?» - бросок мяча 2-я руками из-за головы		1. П/и «Воробышки и автомобиль» (с бегом) 2. Хор./и «Воздушный шар»	-	Мячи бол. Резиновые (по количеству детей); конусы; руль (для игры)	Умение ударять мяч о пол и ловить 2-я руками; катать мяч между предметами; бросать мяч 2-я руками из-за головы, стараясь бросить дальше других
12. Сюжетное «Колобок»	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, метать вдаль пр. и лев. рукой; совершить умение бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; прокатывать мяч между предметами	1. «Колобок ловкий, как зайчик» - бросок мяча вверх и ловля его после отскока от пола 2. «Колобок укатился от волка» - катание мяча между предметами 3. «Напугаем лисицу» - метание вдаль правой и левой рукой		П/и «У медведя во бору» (с бегом)	-	Мешочки для метания, набивные мячики для метания; 2 обруча на подставках	Умение правильно занимать исходное положение при метании; правильно выполнять бросок; прокатывать мяч между предметами, не пропуская ни одного конуса

13. Улица	Упражнять детей в беге, прыжках, метании в гориз. цель. Развивать координационные способности.	Ходьба друг за другом. Ходьба широким шагом («Великаны»). Бег. Ходьба. Игровые упражнения: - «Метко в цель» - «Лягушки» - «Цапли»		П/и «Поезд»	Игра м/п «Кукушка» (коми-игра)		
МАЙ							
1. Сюжетно-игровое	Упражнять в прыжках в длину с места; за-креплять умение пере-шагивать с ящика на ящик, сохраняя равно-весеи; совершенство-вать умение лазать по гимнастической стенке	1. «С пенечка на пенечек» - перешагивание с ящика на ящик h=10 см 2. «Перепрыгнем через лужу» - прыжки в длину с места на расст. не менее 40 см 3. «Залезем на дерево» - лазание по гимнастической стенке	Показ и словесные указания воспитателя, создание сюжетно-игровой ситуации; выполнение упражнений в игровой форме	П/и «По ровненькой дорожке» (с прыжками) Пал./и «Скрипач»	-	ящик h=10 см (3 шт.); «ручеек» шир.40 см; гимнастическая стенка	Умение сохранять равновесие при перешагивании с ящика на ящик; прыгать в длину не менее 40 см, приземляясь на 2 ноги; залезать на гимнастическую стенку на выс. 1,5 м
2. Улица	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, упр-ть в прыжках и беге.	. Ходьба друг за другом. Ходьба по «узенькой дорожке». Бег. Ходьба. Игровые упр-я : - «Цапли» - ходьба с переша-ем через бруски - «Из кружка в кружок» - прыж. из обруча в обруч		П/и «Найди свой цвет» Игра м/п «Кто ушёл?»			
3. Сюжетно-игровое	Закреплять умение прыгать с высоты 20 см, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; совершенствовать умение перелезть через препятствие, а также сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске, перешагивая через кубики	1. «Спрыгнем с поваленного дерева» - прыжки с высоты 20 см 2. «Перелезем через поваленное дерево» - перелезание через бревно 3. «По бревну с сучками» - ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы		Пал./и «Скрипач»	Коми-игра «Охота на песка»	гимнастическая скамейка выс.20 см, набивное бревно, ребристая доска, 3 кубика для игры: мячи на подставках, набивные мячики для метания	Умение сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске и перешагивании через кубики; мягко спрыгивать с h= 20 см на полусогнутые ноги; перелезть через бревно

4. Улица	Учить принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры. Восп-ть смелость, уверенность, решительность.	Ходьба по бревну, лёгкий бег по бревну, ходьба по бревну Игровые упр-я: - «Пройдём по бревну» - «Спрыгнем с бревна» - П/и «Кто быстрее до бревна?» Ходьба					
5. Диагностик а	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. «Цапля» (статическое равновесие) 2. Подбрасывание мяча вверх (координация)	Показ и словесные указания воспитателя	«Полька на стуле» (Са-Фи-дансе)	Палец./и «Комар»	Секундомер, Для игры: курочка (игрушка), цыпята (по количеству детей), маска кошки	Выявление уровня развития координации и статического равновесия
6. Диагностик а				П/и «Змея»	Игра м/п «Воробей»	Ручеек шир. 40 см, рулетка Для игры: маска воробья	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств; мелкой моторики рук
7. Улица	Упражнять детей в беге, прыжках и метании.	. Ходьба друг за другом. Бег «самолёты». Ходьба. Игровые упр-я: - «Огуречик, огуречик» - «По узенькой дорожке» - П/и «Догоните меня»		Игра м/п «Куда спрятался мышонок?»			
8. Диагностик а	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Ходьба и бег между двумя линиями (динамическое равновесие) 2. Удар мяча об пол и ловля его после отскока (координация)		П/и «Птички в гнёздышках» Палец. гим. «Семья»	-	2 шнура, мячи (по количеству детей) для игры: обручи	Выявление уровня развития координации и динамического равновесия
9. Диагностик а	Выявить уровень умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; умения выполнять правила в п/и	1. Игр. упр. «Лови, беги»		П/и «Курочка Хохлатка»	Игра м/п «Воробей»	курочка (игрушка), цыпята (по количеству детей), маска кошки, маска воробья	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств; мелкой моторики рук
10. Улица	Продолжать учить детей ходить враспынную. Упражнять в беге и прыжках.	Ходьба. Ходьба на носках. Бег. Ходьба. Игровые упр-я: - «Птички в гнёздышках» - «Кто быстрее до флажка?»		Игра м/п «Ухо, волосы, нос»			

11. Игровое	Упр-ть в ходьбе и беге врасыпную; закрепить правила игр; упр-ть в беге, ползании на четвереньках; умении ориент-ся в основных цветах; разв-ть ловкость, быстроту; слуховое внимание	-	Словесные указания, показ	1. П/и «Фейерверк» 2. П/и «Куручка Хохлатка» 3. П/и «Змея»	Коми-игра «Кукушка»	Корзины (красная, синяя, желтая, зеленая), шарики пластмассовые (тех же цветов), маски кота, курочки и кукушки	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх
----------------	---	---	---------------------------	--	---------------------	--	---

Перспективный план образовательной деятельности детей средней группы

Тип занятия	Задачи	ОВД	Методы и приемы	Игры	НРК	Оборудование	Планируемый результат
СЕНТЯБРЬ							
1. Игровое	Закрепить правила игр, упражнять в лазании, беге и прыжках с продвижением вперед, развивать слуховое внимание		Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	1. П/и «Игрушки на полках» (с лзаньем) 2. П/и «Найди свой цвет» (с бегом) 3. П/и «Поровенькой дорожке» (с прыжк.)		Гимн. скамейки, круги разного цвета (по количеству детей), флажки на подставках (красный, желтый, синий, зеленый)	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
2. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча
3. Диагностика				П/и «Найди себе пару»		Рулетка, 2 набивных мяча	Выявление уровня развития гибкости; скоростно-силовых качеств
4. Диагностика				П/и «У медведя во бору»		Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега
				На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м			

5. Диагностик а		На улице: Бег на 90 м		П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости
6. Сюжетное «Прогулка в осенний лес»	Упражнять в ходьбе и беге между 2-я линиями, учить прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед до игрушки, учить перестраиваться в 3 колонны	1. «В лес по тропинке» - ходьба и бег между двумя линиями (шир. 20 см) 2. «Угостим зайку морковкой» - прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед до игрушки-зайца на расстояние 3-4 м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «У медведя во бору»	Релаксация «Опенок»	2 веревки, игрушка-заяц, маска медведя, шнур, 3 больших кубика (красный, желтый и зеленый), деревянные круги тех же цветов (на всю группу)	Умение ходить и бегать по кругу и между двумя линиями; перестраиваться в 3 колонны с помощью воспитателя
7. Классическое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах, продвигаясь вперед, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге между 2-я линиями; обучать подлезанию под шнур, не касаясь руками пола	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (h=50 см) 2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед до игрушки-зайца на расстояние 3-4 м 3. Ходьба и бег между 2-я линиями	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Найди себе пару»	-	Шнуры (3 шт.), игрушка-заяц, погремушки	Умение прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед; перестраиваться в 3 колонны с помощью воспитателя и без
8. Классическое	Учить ходить на носках по доске, лежащей на полу; упражнять в прыжках на 2-х ногах, продвигаясь вперед, в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; знакомить с играми коми-народа	1. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед до стойки на расстояние 3-4 м 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Коми - п/и «Стой, олень!»	Коми-игра м/п «Воробей»	Стойка для прыжков, 2 стойки и шнур для подлезания, гимнастическая доска, для п/и палочка, для игры м/п маска воробья	Умение прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед, подлезать под шнур, не касаясь руками пола

9. Физкультурно-познавательное	Познакомить с основными частями тела, подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своём теле.	Тема: «Знакомство с основными частями тела» Предварительная работа в группе: Чтение сказок «Крот и жаба» и «Лисичка со скалочкой». См. папку «Физкультурно-познавательные занятия из цикла «Забочусь о своем здоровье»	Беседа, создание проблемной ситуации, показ и объяснение, использование презентации	1. Слов./и «Лобик-бобик» (движения в соответствии с текстом) 2. Хор./и «Буги-вуги»		Презентация , проектор, ноутбук	Понимание, для чего человеку нужны определенные части тела, как за ними нужно ухаживать
ОКТАБРЬ							
1. Классическое	Обучать прокатыванию мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м, упражнять в ходьбе на носках по доске, лежащей на полу; совершенствовать умение прыгать на 2-х ногах вверх, доставая рукой до предмета	1. Прокатывание мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м 2. Прыжки на 2-х ногах вверх «Достань до предмета» 3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Перелет птиц»	-	Мячи (на половину подгруппы), ленточка для прыжков, стойка, гимнастическая доска, кубы разных размеров, игрушка (мышонок)	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе на носках по доске, лежащей на полу; прыгать на 2-х ногах вверх «Достань до предмета»
2. Классическое	Учить прыжкам на 2-х ногах между кубиками, упражнять в прокатывании мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м, совершенствовать умение ползать на четвереньках по прямой до обозначенного места	1. Прыжки на 2-х ногах между кубиками (дистанция 3м) 2. Прокатывание мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м 3. Ползание на четвереньках по прямой (расст. 10м) до обозначенного места	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Огуречик...»	-	Кубики (4-5 шт.), мячи (на подгруппу), стойки (2шт.), маска мышки	Умение прокатывать мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м; ползать на четвереньках по прямой (расст. 10м) до обозначенного места
3. Классическое	Обучать прокатыванию мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м, упражнять в ходьбе на носках по доске, лежащей на полу; совершенствовать умение прыгать на 2-х ногах вверх, доставая рукой до предмета	1. Прокатывание мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м 2. Прыжки на 2-х ногах вверх «Достань до предмета» 3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Перелет птиц»	-	Мячи (на половину подгруппы), ленточка для прыжков, стойка, гимнастическая доска, кубы разных размеров, игрушка (мышонок)	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе на носках по доске, лежащей на полу; прыгать на 2-х ногах вверх «Достань до предмета»

4. Классическое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах между кубиками, поставленными в один ряд на рсст. 0,5 м один от другого; закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола; учить ходить по доске с перешагиванием через кубики	1. Прыжки на 2-х ногах между кубиками (дистанция 3м) 2. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (h=50 см)	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «У медведя во бору»	-	Большие кубики (4-5шт.), гимнастическая доска, маленькие кубики (5-6 шт.), мячи (на подгруппу), маска кота	Умение прыгать на 2-х ногах между кубиками, не пропуская ни одного предмета; подлезать под шнур, не касаясь руками пола
5. Классическое	Упражнять в ходьбе по доске с перешагиванием через кубики; закреплять умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед; учить прокатывать обруч друг другу между предметами	1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики 2. Прокатывание обруча друг другу между предметами 3. Прыжки на 2-х ногах до косички, перепрыгивая через нее	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Цветные автомобили»	-	Гим.доска, маленькие кубики (5-6 шт.), деревянные круги разного цвета (по кол детей), флажки того же цвета, что и круги (по 1 кажд. цвета)	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по доске с перешагиванием через кубики; прокатывать обруч друг другу между предметами
6. Классическое	Упражнять в прокатывании обруча между предметами; совершенствовать прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; учить ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1. Прокатывание обруча друг другу между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Найди свой цвет»	-	Гим. скамейка, мячи (на подгруппу детей); обручи (3 шт.), флажки: красные, синие, желтые, зеленые (по числу детей), флажки на подставке-4 шт.	Умение прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с приседанием на середине
7. Сюжетное «Зверушки, наведите ушки!»	Упражнять в прыжках из обруча в обруч; в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубик, обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубик 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Зайцы и волк»	-	Гимнастические скамейки (2 шт.), кубик, обручи (3 шт.), маска волка	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гим. скамейке с перешаг. через кубик; ползать по гим. скамейке на четвереньках

8. Классическое	Упр-ть в умении ползать на четвер. по гимн. скамейке; ходить по скамейке, перешагивая через кубик, учить прыгать ноги врозь, ноги вместе	1. Ползание по гим. скамейке на четвереньках 2. Прыжки ноги врозь, ноги вместе 3. Ходьба по гимн. скамейке, перешаг. через кубик	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Цветные автомобили»	-	Гимнастические скамейки (2 шт.), кубик	Умение прыгать ноги врозь, ноги вместе
НОЯБРЬ							
1. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; учить лазанью под шнур с мячом в руках; совершенствовать прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; закреплять ориентировку в пространстве	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 2. Лазанье под шнур с мячом в руках 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч -обручи лежат на расст. 0,25 м друг от друга	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Ловишки»	Коми-игра м/п «Кукушка»	Большие мячи (на подгруппу детей), гимнастическая скамейка, шнур и стойки для подлезания, обручи (3 шт.), маска кота	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; лазать под шнур с мячом в руках
2. Классическое	Учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в лазании под шнур с мячом в руках; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч 2-я руками после отскока от пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. Лазанье под шнур с мячом в руках 3. Подбрасывание мяча вверх 2-я руками и ловля его после отскока от пола	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Воробышки и кот»	-	Мячи (на подгруппу детей), гимнастическая скамейка, мешочки, шнур, маска кота	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по скамейке с мешочком на голове; лазать под шнур с мячом в руках; подбрасывать мяч вверх 2-я руками и ловить его после отскока от пола
3. Сюжетное «Цирк»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с набивным кольцом на голове; совершенствовать прокатывание мяча друг другу сидя на пятках; учить подлезанию под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным кольцом на голове, руки на поясе 2. Прокатывание мяча друг другу сидя на пятках с расст. 2м 3. Подлезание под дугу h=50 см, не касаясь руками пола	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Цирковые лошадки»	-	Гимнастическая скамейка; набивное кольцо (на подгруппу детей), дуги (2 шт.); мячи (на подгруппу); степ-платформы	Умение сохранять равновесие при ход. по скамейке с набив. кольцом на голове; прокат. мяч друг другу сидя на пятках; подлезать под дугу, не касаясь руками пола

4. Классическое	Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, закреплять умение прыгать на 2-х ногах между кубиками; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, перешагивая через кубики	1. Подлезание под дугу h=50 см, не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расст. 2-х шагов ребенка 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Салки»	-	Дуга h=50 см, гимнастическая скамейка, кубики (4 для перешагивания, 5 для прыжков), игрушка для игры м/п	Умение сохранять равнов. при ход. по скамейке, перешаг. через кубики, поставл. на расст. 2-х шагов ребенка
5. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке, перешагивая через кубики; совершенствовать умение бросать мяч ввех и ловить его 2-я руками; учить прыгать на 2-х ногах через положенные на пол шнуры	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расст. 2-х шагов ребенка 2. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-я руками после отскока от пола	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Кролики»	-	Гимнастическая скамейка, шнуры (5-6 шт.), мячи (на подгруппу детей, длинный шнур	Умение прыгать на 2-х ногах через 5-6 шнуров; бросать мяч вверх и ловить его 2-я руками после отскока от пола
6. Классическое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах через шнуры, положенные на пол, в ползании по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение прокатывать мяч друг другу из положения стоя на коленях; продолжать знакомить с играми коми-народа	1. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Лиса и куры»	Коми-игра м/п «Кукушка»	Гимнастическая скамейка; мячи (на половину подгруппы), шнуры (5-6 шт.), маски лисы и кукушки	Умение прокатывать мяч друг другу стоя на коленях; ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени
7. Школа мяча	Обучать детей отбиванию мяча от пола: правильно принимать исходное положение, отбивать мяч ритмично, не напрягая пальцы рук	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Кто больше перебросит мячей?»	-	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки	Умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока; отбивать мяч 2-я руками; отбивать поочередно пр. и лев. рукой

8. Физкультурно-познавательное	Раз-ть умение ориентир-ся в схеме собственного тела, различать и называть части тела, понятия «девочка»-«мальчик», развивать пространственные представления, развивать местную и общую моторику, пополнять активный словарь	Тема: «Кто мы? Какие мы?» См. папку «Физкультурно-познавательные занятия из цикла «Забочусь о своем здоровье»	Использован ие презентации, художествен ное слово	1. Пальч./и «Дружба» 2. П/и «Мы топаем ногами» 3. П/и «Мальчики и девочки»	-	карточки - символы; следы; проектор, ноутбук	умение ориентироваться в схеме собственного тела, различать и называть части тела, понятия «девочка» - «мальчик»
ДЕКАБРЬ							
1. Классическое	Упражнять в ползании по гимнастич. скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение прыгать на 2-х ногах между предметами; учить перебрасыванию мяча друг другу 2-я руками снизу; учить во время игры двигаться всем в одном направлении, не сталкиваясь друг с другом	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами 3. Перебрасывание мяча друг другу 2-я руками снизу (расст. 1,5 м)	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Самолеты»	-	Гимнастическая скамейка, стойки (5 шт.), мячи (на половину подгруппы)	Умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; перебрасывать мяч друг другу 2-я руками снизу
2. Сюжетное «Путешествие в ПАРУСНИК»	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу 2-я руками снизу; учить ползать на высоких четвереньках с опорой на ладони и ступни	1. «Игра с кокосами» - перебрасывание мяча друг другу 2-я руками снизу (расст. 1,5 м) 2. «Обезьянки» - ползание на высоких четвереньках с опорой на ладони и ступни (дистанция 3м)	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Змея»	-	Мячи (на половину подгруппы)	Умение перебрасывать мяч друг другу 2-я руками снизу; ползать на высоких четвереньках с опорой на ладони и ступни

3. Классическое	Упр-ть в ползании на высоких четвереньках с опорой на ладони и ступни; совершенствовать ходьбу по гимн. скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине, учить бросать мяч о пол одной рукой и ловить его 2-я руками после отскока	1. Ползание на высоких четвереньках с опорой на ладони и ступни (дистанция 3м) 2. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его 2-я руками после отскока 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Цветные автомобили»	-	Мячи (на подгруппу), гимнастическая скамейка; деревянные круги разного цвета (по количеству детей), флажки того же цвета, что и круги (по 1 кажд. цвета)	Умение бросать мяч о пол одной рукой и ловить его 2-я руками после отскока; сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине
4. Классическое	Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле его 2-я руками после отскока; соверш-ть прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; учить ползать по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; продолжать знакомить с играми коми-народа	1. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его 2-я руками после отскока 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прыжки на 2-х ногах до стойки на расст. 3м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Коми-п/и «Стой, олень!»		Мячи (на подгруппу), гимнастическая скамейка, стойка; для игры: палочка	Умение бросать мяч о пол одной рукой и ловить его 2-я руками после отскока; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
5. Классическое	Упр-ть в ползании по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; совершенствовать прокатывание мяча 2-я руками между предметами; учить ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 3. Прокатывание мяча 2-я руками между 4 - 5 предметами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Медведь»	-	Гимнастическая скамейка, шнур длиной 2м, мячи (на подгруппу), стойки (4-5 шт.), маска медведя	Умение ползать по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; сохранять равновесие и осанку при ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой

6. Сюжетное «Прогулка в зимний лес»	Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; совершенствовать перебрасывание мяча друг другу с расст. 1,5м 2-я руками снизу; учить прыгать через бруски h=6см	1. «По тропинке»: ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. «Через пеньки»: прыжки через 4-5 брусков (h=6см), помогая себе взмахом рук 3. «Бол. комки»: перебрас. мяча др. другу с р. 1,5м 2-я рук. снизу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Зайцы и волк»	Релаксация «Сосулька»	Шнур длиной 2м, бруски h=6см (4-5 шт.), мячи (на половину подгруппы), маска волка	Умение прыгать через 4-5 брусков (h=6см), помогая себе взмахом рук; перебрасывать мяч друг другу с расст. 1,5м 2-я руками снизу
7. Школа мяча	Закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока; упр-ть в отбивании мяча 2-я руками и поочередном отбивании пр. и лев. рукой, учить отбивать мяч 1-й рукой	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой 4. Отбив. мяча 1-й рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Кто больше соберет мячей?»	Релаксация «Сосулька»	Мячи (по количеству детей), корзины для мячей (2шт.)	Умение отбивать мяч 2-я руками; поочередно правой и левой рукой; одной рукой
8. Классическое	Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; продолжать совершенствовать перебрасывание мяча друг другу с расст. 1,5м 2-я руками снизу; закреплять умение прыгать через бруски h=6см	1. «По тропинке»: ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. «Через пеньки»: прыжки через 4-5 брусков (h=6см), помогая себе взмахом рук 3. «Большие комки»: перебрасывание мяча др. другу с расст. 1,5м 2-я руками снизу	Словесные указания, при необходимости показ ребенка	1. П/и «Лиса и куры» (с лазаньем) 4. «Часики»	-	Скамейки, бруски (h=6см) – 5 шт., мячи на ½ подгруппы, маска лисы, повязка на глаза	Умение прыгать через 4-5 брусков (h=6см), помогая себе взмахом рук; перебрасывать мяч друг другу с расст. 1,5м 2-я руками снизу
9. Игровые	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, лазании, прыжках; развивать ловкость, быстроту, реакцию	-	Словесные указания	1. П/и «Зайцы и волк» (с прыжками) 2. П/и «Мишка бурый» (с бегом) 3. П/и «Лиса и куры»	-	Скамейки, маски волка, медведя и лисы	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
ЯНВАРЬ							

1. Классическое	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу 2-я руками из-за головы; совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием на середине; учить прыжкам на 2-х ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через канат слева и справа	1. Перебрасывание мяча друг другу 2-я руками из-за головы 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше 3. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него слева и справа	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Змея»	-	Гимнастическая скамейка, канат, мячи (на половину подгруппы)	Умение перебрасывать мяч друг другу 2-я руками из-за головы и ловить его; прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него слева и справа
2. Классическое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах, продвигаясь вперед и перепрыгивая через канат слева и справа, совершенствовать подбрасывание мяча вверх и ловлю его 2-я руками; учить ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу	1. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него слева и справа 2. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-я руками после отскока от пола	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Лохматый пес»	Коми-игра м/п «Воробей»	Канаты (2 шт.), мячи (на подгруппу), маска собаки	Умение сохранять равновесие при ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловля его 2-я руками после отскока от пола
3. Круговая тренировка	Упражнять в ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе, совершенствовать ползание на высоких четвереньках, подлезание под дугу, закреплять умение прыгать со скамейки	1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (3-4 раза) II 2. Ползание на высоких четвереньках («обезьянки»). Дистанция 3-4 м (2 раза) C 3. Подлезание под дугу C 4. Прыжки со скамейки h=25см З	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Найди себе пару»	-	Канат, дуги (2 шт.), гимнастическая скамейка h=25 см, погремушки разного цвета (по количеству детей)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по канату; ползать на высоких четвереньках; подлезать под дугу
4. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, ползании, прыжках; развивать ловкость, быстроту, воображение	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Лохматый пес» (с бегом) 2. П/и «Змея» (ползание) 3. П/и «Огуречик» (с прыжками)	-	Маски собаки и мышки	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
ФЕВРАЛЬ							

1. Классическое	Совершенство умение перебрасывать мяч друг другу 2-я руками снизу, закреплять умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на носках между предметами	1. Перебрасывание мяча друг другу 2-я руками снизу с расст. 2м 2. Прыжки на 2-х ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3м 3. Ходьба на носках между предметами. Дистанция 3м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Птички и кошка»	-	Мячи (на половину подгруппы), обруч, стойки (4-5 шт.), маска кошки	Умение перебрасывать мяч друг другу 2-я руками снизу с расст. 2м; сохранять равновесие при ходьбе на носках между предметами.
2. Классическое	Упражнять в ходьбе на носках между предметами; совершенствовать отбивание мяча одной рукой и ловлю его 2-я руками; учить прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед,-прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д.	1. Ходьба на носках между предметами. Дистанция 3м 2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыж. ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д. (расст. 3м) 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его 2-я руками	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Котята и щенята»	Коми-игра м/п «Кукушка»	Стойки (4-5 шт.), малые мячи (на подгруппу), маска-шапочка кукушки	Умение прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе; отбивать малый мяч одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловить его 2-я руками
3. Классическое	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед, - прыжком ноги врозь, ноги вместе и т.д.; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, стоя на коленях; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке с поворотом вокруг себя на середине	1. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д. (расст. 3м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине 3. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях 4. Ползание на четвереньках между предметами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Коми-п/и «Построим чум»		Гимнастическая скамейка, бруски h=10 см, гимнастические палки (по количеству детей)	Умение легко прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе; сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке с поворотом вокруг себя на середине
4. Сюжетное «В гости к лесным зверятам»	Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с поворотом вокруг себя на середине; закреплять умение прыгать на 2-х ногах через шнуры; учить метанию в вертикальную цель пр. и лев. рукой от плеча	1. «По бревну» - ходьба по гимн. скамейке с поворотом вокруг себя на середине 2. «Прогоним волка» - Метание мешочков в верт. цель пр. и лев. рукой от плеча 3. «Через ветки» - Прыжки на 2-х ногах через шнуры (расст. 0,5м)	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Мишка бурый»	-	Гимнастическая скамейка, короткие шнуры (5-6 шт.), мешочки с песком для метания; маска-шапочка медведя	Умение метать мешочки в верт. цель пр. и лев. рукой от плеча; сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гимн. скамейке с поворотом вокруг себя на середине

5. Классическое	Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель пр. и лев. рукой от плеча; закреплять умение ползать по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени; учить прыгать на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке	1. Метание мешочков в вертикальную цель пр. и лев. рукой от плеча 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Воробьишки и автомобиль»	-	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком для метания, большие кубики (6 шт.), игрушечный руль	Умение прыгать на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке; ползать по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени; метать в верт. Цель пр. и лев. рукой
6. Физкультурно-познавательное	Дать детям элементарные знания о влиянии осанки на здоровье ребенка. Формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов. Упражнять в умении выполнять задание по схеме. Воспитывать желание сохранять свое здоровье	Тема: «Хотим быть стройными»	Вопросы к детям; упражнения на формирование осанки; подвижные игры	См. «Физкультура дошкольника. Средняя группа.» Л.Д.Глазырина стр.31		Презентация по теме. Ноутбук, проектор	Понимание значения правильной осанки для здоровья человека. Желание выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Интерес к теме
7. Тематическое	Упражнять в беге, метании в цель. Развивать двигательную активность, быстроту, ловкость. Воспитывать уважение к защитникам Отечества, любовь к своей Родине.			Игры-эстафеты: «Знаменосцы» «Перенесем снаряды» «Саперы» П/и «Самолеты» П/и «Салют»	-	Гимн. скамейки (2), флажки (2), обручи (2), кегли, бутылки с карандашом внутри, закрытые крышкой (по числу детей), разноцветные султанчики)	Элементарные знания о Российской Армии, осознанное отношение к данному празднику

8. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, лазании, метании в цель; развивать ловкость, быстроту	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Птички и кошка» - с лазанием 2. П/и «Мишка бурый» - с бегом	1. Коми-п/и «Охота на песца» - с метанием в цель 2. Коми-игра м/п «Кукушка»	Мячи (2шт.), маленькие кубы (2шт.), набивные кольца (для устойчивости мячей), набивные мячи (маленькие), маски кошки и медведя	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
МАРТ							
1. Круговая тренировка	Упражнять в прыжках на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, в ползании по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке боком с приседанием на середине, руки вынести вперед;	1. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком с приседанием на середине, руки вынести вперед	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	Коми-п/и «Охота на песца» Коми-игра «Воробей»	Большие кубики (6 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), маска воробья	Умение легко прыгать на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке; ползать по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке боком с приседанием на середине	
2. Школа мяча	Совершенствовать бросание мяча об пол и ловлю его после отскока; закреплять умение отбивать мяч 2-я руками и поочередно правой и левой рукой, упражнять в отбивании мяча 1-й рукой	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой 4. Отбивание мяча 1-й рукой	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	«Кто больше перебросит мячей через сетку?»	-	Мячи (по количеству детей), волейбольная сетка	Умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока; отбивать мяч 1 рукой не менее 5 раз подряд

3. Классическое	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча; учить прыгать на правой и левой ноге, используя взмах рук; развивать ловкость, быстроту реакции	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. Дистанция 2м 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Перелет птиц»	-	Гимнастическая скамейка, стойка, набивные мячики для метания, кубы разных размеров, степ-платформы	Умение прыгать на правой и левой ноге, используя взмах рук
4. Классическое	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, используя взмах рук; учить перебрасывать мяч одной рукой через сетку; учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени	1. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. Дистанция 2м 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени 3. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Лиса в курятнике»	-	Стойка, набивные мячи (5-6 шт.), мячи (на половину подгруппы), гимнастические скамейки, маска лисы	Умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; перебрасывать мяч через сетку одной рукой
5. Классическое	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; учить прыгать в длину с места, упражнять в перебрасывании мяча через сетку	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени 2. Прыжки в длину с места 3. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Охотники и зайцы»	Игра м/п «Куда спряталась лисичка?»	Набивные мячи (5-6 шт.), маты для прыжков, набивные мячики для игры, игрушка «лисичка»	Умение ходить, перешагивая через набив. мячи, высоко поднимая колени; перебрасывать мяч через сетку одной рукой; прыгать в длину с места, приземляясь на 2 ноги
6. Классическое	Упражнять в прыжках в длину с места; совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; учить перебрасывать мяч друг другу через шнур 2-я руками из-за головы и ловить его после отскока от пола	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур 2-я руками из-за головы (расст. от шнура 2м) и ловля мяча после отскока от пола 3. Ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Самолеты»	-	Маты для прыжков, длинный шнур, мячи (на половину подгруппы), гим. скамейка, мешочки с песком, игрушка для игры м/п	Умение перебрасывать мяч друг другу через шнур 2-я руками из-за головы (расст. от шнура 2м) и ловить его после отскока от пола

7. Классическое	Упр-ть в прыжках на правой и левой ноге, используя взмах рук; учить перебрасывать мяч одной рукой через сетку; учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени	1. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. Дистанция 2м 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 3. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Лиса в курятнике»	-	Стойка, набивные мячи (5-6 шт.), мячи (на половину подгруппы), гимнастические скамейки, маска лисы	Умение сохранять равновесие при ходьбе с перешаг. через набивные мячи; перебрасывать мяч через сетку одной рукой
8. Классическое	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу через шнур 2-я руками из-за головы (расст. от шнура 2м) и ловле мяча после отскока от пола; обучать ходьбе и бегу по наклонной доске; учить лазанью по гимнастич. стенке переходя с пролета на пролет	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур 2-я руками из-за головы (расст. от шнура 2м) и ловля мяча после отскока от пола 2. Ход. и бег по накл. доске 3. Лаз-е по гим. стенке переходя с пролета на пролет	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Охотники и зайцы»	-	Мячи (на половину подгруппы), наклонная доска (2 шт.), гимнастическая стенка, набивные мячики	Умение лазать по гимнастической стенке переходя с пролета на пролет; сохранять равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске
9. Игровое	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закрепить правила игр; упражнять в беге, лазании, метании в цель; развивать ловкость, глазомер	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Ловишки» (с бегом) 2. П/и «Лиса в курятнике» (с лазанием) 3. П/и «Охотники и зайцы»	-	Набивные мячики, маска лисы	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
АПРЕЛЬ							
1. Игровое	Вызвать эмоционально-положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, занятиям спортом; удовлетворить потребность детей в двиг. активности; воспитывать у детей потребность в ЗОЖ	ДЕНЬ СПОРТА Игры – эстафеты с элементами спортивных игр: - «Хоккей» - «Биатлон» - «Баскетбол»	Показ и словесные указания			Лыжи дерев. (2 пары), мячики для метания, корзины (2 шт.), клюшки (2 шт.), дуги (2 шт.), шайбы (2 шт.), баскетбольные мячи (2 шт.), обручи (2 шт.)	Умение соблюдать правила игр – эстафет, желание соревноваться и побеждать, эмоциональный подъем, хорошее настроение

2. Физкультурно-познавательное	Объяснить детям, как важно следить за состоянием своего здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью. Учить заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ Тема: «Здоровье и болезнь» Разминка под музыку	Вопросы к детям; упражнения на формировании осанки; подвижные игры	П/и «Кто быстрее?» П/и «Соберем витамины» Пальчиковая гимнастика «Утро настало»	-	презентация «Что герои делают не так?», мягкая игрушка собачка Тюпа, с повязкой на голове и намотанным шарфом, под мышкой градусник; шарики сух. бассейна, 4 корзины	Понимание, как важно следить за состоянием своего здоровья и в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.
3. Сюжетное «Полет на Луну»	Совершенствовать умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по доске с набивным кольцом на голове; закреплять умение прыгать через короткую скакалку; развивать координацию и равновесие	1. «Инопланетяне» - ходьба по доске с набивным кольцом на голове 2. «Готовимся к полету» - прыжки через короткую скакалку 3. «Мы в невесомости» - кружение вправо и влево	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Пробеги тихо»	-	Гимнастическая доска, набивные кольца (на подгруппу), короткие скакалки	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по доске с набивным кольцом на голове; прыгать через короткую скакалку
4. Классическое	Упражнять в ходьбе и подскоках змейкой; упражнять в прыжках на 2-х ногах через короткую скакалку; учить отбивать мяч одной рукой несколько раз подряд и ловить его 2-я руками, упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске	1. Прыжки на 2-х ногах через короткую скакалку 2. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-я руками 3. Ходьба и бег по наклонной доске	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Совушка»	-	Короткие скакалки (на подгруппу), мячи (на подгруппу), маска совы	Умение отбивать мяч одной рукой несколько раз подряд и ловить его 2-я руками; прыгать на 2-х ногах через короткую скакалку
5. Сюжетное «В гости к трем поросётам»	Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет; совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; учить прыгать на 2-х ногах через короткую скакалку	1. «Прогоним волка» - метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. «Посмотрим, где волк» - лазание по гим. стенке переходя с пролета на пролет 3. «Нам не страшен серый волк» - прыжки на 2-х ногах через короткую скакалку	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Ловишки»	-	Набивные мячики для метания, гимнастическая стенка, короткие скакалки (на подгруппу)	Умение лазать по гимн. стенке, переходя с пролета на пролет; прыгать на 2-х ногах через короткую скакалку (с паузами между прыжками)

6. Классическое	Упражнять в отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его 2-я руками; учить метанию правой и левой рукой на дальность; в игре закреплять умение лазать по гимнастической стенке и перелезть через гимн. Скамейку	1. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-я руками 2. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность 3. Кружение вправо и влево	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Котята и щенята»	Игра м/п «Куда спрятался зайчонок?»	Мячи (на подгруппу), мешочки с песком для метания, для игры: гимнастическая стенка и гимнастич. скамейки	Умение отбивать мяч одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-я руками; метать правой и левой рукой на дальность
7. Самостоятельное	Воспитывать умение самостоятельно выбирать очередность подхода к спортивным снарядам; уступать друг другу	1. Прыжки на батуте 2. Забрасывание мяча в баскет. кольцо	Вводная беседа; самост. двиг. д-ть, анализ результатов двигательной деятельности	По желанию детей	По желанию детей	Батут, маты, баскетбольные мячи (на подгруппу детей), баскетбольные кольца	умение самостоятельно выбирать очередность подхода к спортивным снарядам; уступать друг другу
8. Классическое	Упражнять в метании мешочков правой и левой рукой на дальность; закреплять умение прыгать на 2-х ногах через бруски, учить ползать на четвереньках змейкой, обучать детей простейшим эстафетам	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность 2. Прыжки на 2-х ногах через бруски, поставленные на расст. 40см друг от друга 3. Ползание на четвереньках змейкой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Игра-эстафета «Накормим гусей»	Коми-игра «Воробей»	мешочки с песком для метания, бруски h=6см (5-6 шт.), повязка для глаз, гуси (2 шт.), колечки (по количеству играющих)	Умение метать пр. и лев. рукой на дальность не заступая за контрольную линию; перепрыгивать через бруски, поставленные на расст. 40см друг от друга; ползать на четвереньках змейкой.
МАЙ							
1. Классическое	Учить ходьбе между рейками гимн. лестницы, положенной на пол, переменным шагом; закреплять умение прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч (3-4 раза); совершенствовать метание мешочков правой и левой рукой на дальность	1. Ходьба между рейками гимнастической лестницы, положенной на пол, переменным шагом 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Пролезание в обруч 4. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Бездомный заяц»	Релаксация «Цветы»	Гимнастическая лестница, обручи (3 шт.), мешочки для метания	Умение сохранять равновесие при ходьбе между рейками гимн. лестницы, положенной на пол, переменным шагом; пролезать в обруч

2. Сюжетное «Веселые ТУРИСТЫ»	Учить перелезать через гимнастическую скамейку; совершенствовать прыжки в длину с места, умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	1. «По бревну с сучками» - ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики 2. «Перепрыгнем ручей» - прыжки в длину с места (расст. 70 см) 3. «Перелезем через поваленное дерево» - перелезание через гимн. скамейку	Словесные указания и показ воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Медведь»	-	Гимнастическая скамейка, шнур, мешочки с песком, мячи (на подгруппу)	Умение перелезать через гимн. скамейку; сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, перешагивая через кубики; прыгать в длину с места не менее 70 см
3. Классическое	Учить ходить парами, совершенствовать прокатывание обруча друг другу, ползание на четвереньках по наклон. доске с последующим переходом на гимнастическую стенку, с последующим переходом на другой пролет и спуск по нему вниз	1. Прокатывание обруча друг другу 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, с последующим переходом на другой пролет и спуск по нему вниз 3. Кружение в обе стороны, руки на поясе	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «У медведя во бору»	-	Степ-платформы; гимнастическая стенка, наклонная доска, маска медведя	Умение прокатывать обруча друг другу; ползать на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимн. стенку; сохранять координацию при кружении в обе стороны
4. Диагностик а	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Котятка и щенята»	Игра м/п «Куда спрятался зайчонок?»	Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча
5. Диагно стика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Прыжки в длину с места; 2. Наклон туловища из положения сидя; 3. Бросок набивного мяча	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Найди себе пару»	Релаксация «Цветы»	Рулетка, 2 набивных мяча	Выявление уровня развития гибкости; скоростно-силовых качеств
6. Диагно стика		На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м		П/и «У медведя во бору»	-	Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега
7. Диагно стика		На улице: 1. Бег на 90 м		П/и «Бездомный заяц»	-	Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости

Перспективный план образовательной деятельности детей старшей группы

Тип занятия	Задачи	ОВД	Методы и приемы	Игры	НРК	Оборудование	Планируемый результат
-------------	--------	-----	-----------------	------	-----	--------------	-----------------------

СЕНТЯБРЬ

1. Игровое	Закреплять правила игр, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в беге; развивать ловкость и быстроту; воспитывать нравственные качества, умение соблюдать правила игр		Словесные указания воспитателя	1. П/и «Лохматый пес» 2. П/и «Ловишки» 3. Игра м/п «Кто ушел?»	Коми-п/и «Мышь и угол»	Обручи (на 1 меньше количества детей), гимнастическая стенка с колокольчиком	Умение применять приобретенные навыки в подв. играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
2. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча
3. Диагностика		1. Прыжки в длину с места; 2. Наклон туловища из положения сидя; 3. Бросок набивного мяча		П/и «Лохматый пес»	Коми-п/и «Мышь и угол»	Рулетка, набивных мяча 2	Выявление уровня развития гибкости; скоростно-силовых качеств
4. Диагностика		На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м		П/и «Ловишки»		Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега
5. Диагностика		На улице: Бег на 120 м		П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости
6. Сюжетное «Путешествие в осенний лес»		Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; упражнять в прыжках в длину с места; в бросании мяча друг другу 2-я руками снизу		1. «Перепрыгнем через ручей» - прыжки в длину с места 2. «Залезем на дерево»-лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 3. «Сбор орехов» - бросание мяча друг другу снизу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка создание игровой ситуации, худ. слово (стих-е А. Майкова «Осень»)	П/и «Ловишки»	-

7. Классическое	Учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в лазании по гимнастической стенке с изменением темпа; в бросании мяча вверх и ловле его после отскока от пола	1. Прыжки через скакалку 2. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 3. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка		- Релаксация «Опята» - Коми п/и «Мышь и угол»	Скакалки (на подгруппу); мячи (на ½ подгруппы детей); гимнаст. стенка, обручи	Умение прыгать через скакалку с остановками; лазать по гим. стенке с изменением темпа; бросать мяч друг другу снизу
8. Сюжетно-игровое «Звери готовятся к зиме»	Упражнять в прыжках через скакалку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; разучить эстафету с бегом, развивать скоростные качества, внимание, воспитывать выдержку, умение действовать в команде, обучать бросанию мяча друг другу от груди	1. «Ловкие белки» - прыжки через скакалку 2. «Белки собирают орехи» - лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 3. «Белки играют орехами» - бросание мяча друг другу от груди	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	- Эстафета «Перемена мест с орехами (мячами)» - Игра м/п «Найди и промолчи»		Скакалки (на подгруппу); мячи (на ½ подгруппы детей); гимнаст. стенка, игрушка для игры м/п	Умение прыгать через скакалку с остановками; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; бросать мяч друг другу от груди
9. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носочках, руки за головой; учить бегать широким шагом, перепрыгивая через линии, упражнять в бросании мяча 2-я руками снизу	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки за головой 2. Бег широким шагом с перепрыгиванием через линии (расст.-1 м) 3. Бросание мяча друг другу снизу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Игра м/п «Кто ушел?»	Коми-п/и «Мышь и угол»	Гимнастическая скамейка, веревочки для перепрыгивания, мячи на половину подгруппы	Умение уверенно ходить по гимнастической скамейке на носочках, руки за головой; бегать широким шагом с перепрыгиванием через линии
ОКТАБРЬ							
1. Классическое	Упражнять в беге с перепрыгиванием через линии, ползании на четвереньках с переползанием через препятствия, в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой;	1. Бег широким шагом с перепрыгиванием через линии (расст. 1м) 2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия 3. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расст. 3м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	Игра-эстафета «Кто быстрее?»	-	Веревочки, дуги (2 шт.), мешочки для метания, набивное бревно, гим. скамейка	Умение бегать широким шагом с перепрыгиванием через линии; ползать на четвереньках с переползанием через препятствия; метать правой и левой рукой в горизонтальную цель с расст. 3м

2. Сюжетное «Прогулка в лес»	Учить ходить боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель с расст. 3м	1. «Через овраг» Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия 3. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расст. 3м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка создание игровой ситуации, худ. слово (стих-е А. Майкова «Осень»)	П/и «Охотники и зайцы»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Гимнастическая скамейка, большие дуги (2), мешочки для метания, набивное бревно	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове; метать правой и левой рукой в горизонтальную цель с расст. 4м
3. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове; учить прыгать на 2-х ногах через предметы h=15 см; продолжать учить лазать по гимнастической стенке; воспитывать ловкость и смелость	1. Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки через предметы (5-6 шт.) h=15 см 3. Лазание по гимнастической стенке	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Кто выше?»	-	Гимнастическая скамейка, большие мешочки, кубики h=15 см, гимнастическая стенка	Умение прыгать Прыжки через предметы h=15 см; сохранять равновесие при ходьбе боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове
4. Тренировочное «Школа мяча»	Закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока; упражнять в отбивании мяча 2-я руками и поочередном отбивании правой и левой рукой, учить отбивать мяч 1-й рукой	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой 4. Отбивание мяча 1-й рукой	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	Эстафета «Перемена мест с мячами»	-	Мячи (по количеству детей)	Умение бросать мяч об пол и ловля его после отскока; отбивать мяч 2-я руками и 1-й рукой
5. Классическое	Упражнять в прыжках через предметы, в лазании по гимнастической стенке; учить отбивать мяч правой и левой рукой	1. Прыжки через предметы (5 - 6 шт.) h = 15 см 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Отбивание мяча правой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Пожарные на учениях»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Кубики h=15 см; гимнастическая стенка; баскетбольные мячи (на половину группы)	Умение отбивать мяча правой рукой; прыгать через предметы h = 15 см

6. Классическое	Учить ползать на животе наперегонки, отбивать мяч левой рукой; упражнять в отбивании мяча правой рукой	1. Ползание на животе наперегонки (расст. 6м) 2. Отбивание мяча левой рукой 3. Отбивание мяча правой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Парный бег»	-	Баскетбольные мячи (на половину группы)	Умение ползать на животе наперегонки, отбивать мяч правой и левой рукой
7. Физкультурно-познавательное	Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения ОРУ на основе уже накопленного детьми опыта; воспитывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.	Тема: «Опора и двигатели нашего организма» 1. Упражнение «Кто добросит до стены?» 2. Упражнение «Кто дальше прыгнет?»	Беседа, обращение к опыту детей; дидактическая игра, упражнения для всех групп мышц, рисование по образцу, тренинг	Дид./игра «Что сначала, что потом?» П/и «Охотники и обезьяны»	-	Плакат «Скелет человека»; картинки к игре «Что сначала, что потом?», 2 дощечки и перевязочный материал	Понимание, как функционирует скелет и мышцы человека; для чего и в какой последовательности надо выполнять упражнения; элементарные знания оказания первой помощи при повреждении кости или мышцы
8. Самостоятельное	Воспитывать умение самостоятельно организовывать двигательную деятельность	1. Прыжки на батуте 2. Прыжки с нейро-скакалкой 3. Игры с баскетбольным мячом	Вводная беседа; сам. двиг. деятельность, обмен впечатлениями, анализ результатов двигательной деятельности	По желанию детей		Батут, маты, нейро-скакалки, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Умение самостоятельно выбирать очередность выполнения упражнений; быстро переключаться на другую деятельность; самост. выбирать и организовать игру
НОЯБРЬ							

1. Классическое	Учить детей прыгать в длину с разбега, ползать на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой; упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой	1. Прыжки в длину с разбега 2. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой 3. Отбивание мяча правой и левой рукой	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и Игра м/п «Найди и промолчи»	- Коми п/и «Построим чум»	Маты для прыжков, стойки (5-6 шт.), мячи (на половину группы)	Умение прыгать в длину с разбега; ползать на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой; отбивать мяч правой и левой рукой
2. Сюжетное «Цирк»	Учить ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, упражнять в прыжках в длину с разбега, ползании на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой	1. «Канатоходцы» - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 2. Аттракцион «Попрыгунчики» - прыжки в длину с разбега 3. «Дрессированные собачки» - ползание на четвереньках между предметами в черед. с ходьбой	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации, использование загадки	и П/и «Попади в обруч»	-	Гимнастические скамейки с узкой рейкой (2 шт.); маты для прыжков; стойки (5-6 шт.)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки; прыгать в длину с разбега, толкаясь одной ногой и приземляясь на 2 ноги
3. Классическое	Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, учить ползать на четвереньках, толкая головой мяч, подбрасывать мяч вверх 2-я руками и ловить его с хлопком	1. Ходьба по узкой рейке гимнастич. скамейки 2. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расст. 3 м) 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Мышеловка»	-	гимнастические скамейки (2 шт.); мячи (на всю группу)	Умение уверенно ходить по узкой рейке гимнастич. скамейки; ползать на на четвереньках, толкая головой мяч; подбрасывать мяч вверх и ловить его с хлопком
4. Тренировочное «Школа мяча»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его с хлопком; закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте и в движении; учить быстро передавать малый мяч друг другу из рук в руки по цепочке; развивать быстроту и ловкость	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком 2. Отбивание мяча правой и левой рукой 3. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении вперед	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и Игра-эстафета «Гонка мячей»	-	баскетбольные мячи (по количеству детей), малые мячи (12 шт.)	Умение подбрасывать мяч вверх и ловить его с хлопком, отбивать мяч правой и левой рукой на месте и в движении вперед

5. Классическое	Упражнять в ползании на четвереньках, толкая головой мяч, закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его с хлопком; учить ходить и бегать по наклон. доске прямо и боком приставным шагом с переходом на гимн. стенку, а также переходить с одного пролета гим. стенки на другой	1. Ходьба и бег по наклонной доске прямо и боком (при спуске) с переходом на гимнастическую стенку 2. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расст. 4 м) 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Мы веселые ребята»	Хороводная коми-игра «Кукушка»	Гимнастическая стенка, наклонные доски (2 шт.); мячи (на всю группу)	Умение ходить и бегать по наклон. доске прямо и боком (при спуске) с переходом на гимн. стенку; ползать на четвер-ках, толкая головой мяч; подбрасывать мяч вверх и ловить его с хлопком
6. Классическое	Упражнять в ходьбе по наклонной доске прямо и боком с переходом на гим. стенку; учить перепрыгивать через палки, положенные на пол, ползать по гим. скамейке, опираясь на предплечья и колени	1. Ходьба и бег по наклонной доске прямо и боком (при спуске) с переходом на гим. стенку 2. Прыжки через палки 3. Ползание по гим. скамейке, опираясь на предплечья и колени	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Змея»	-	Наклонные доски (2 шт.), гимнастические палки, гимнастические скамейки	Умение прыгать через палки, положенные на пол; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени
7. Классическое	Упражнять в прыжках через палки, положенные в ряд, в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, в метании вдаль правой и левой рукой	1. Прыжки через палки, положенные в ряд 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени 3. Метание вдаль правой и левой рукой	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Бездомный заяц»	Релаксация «Сосулька»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки для метания	Умение прыгать через палки, положенные в ряд; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; метать вдаль правой и левой рукой
8. Круговая тренировка	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, упражнять в выполнении упражнения «Уголок с согнутыми коленями»; обучать лазанию по канату	1. Упражнение «Уголок с согнутыми коленями» на гимнастической стенке 2. Лазанье по канату 3. Прыжки через скакалку	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Не оставайся на полу»	-	Гимнастическая скамейка с меткой на середине, мячи (на половину группы)	Умение прыгать с ноги на ногу на месте и с продвиж. вперед; бросать мяч вверх и ловить его 1-й рукой
ДЕКАБРЬ							

1. Классическое	Совершенствовать умение метать вдаль правой и левой рукой, подлезать под дугу боком; учить ходить по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 2. Подлезание под дугу боком 3. Метание вдаль правой и левой рукой	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Не оставайся на полу»	Релаксация «Сосулька»	Гимнастическая скамейка с меткой на середине, дуги (2 шт.); мешочки для метания	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине
2. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, прыжках с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед; учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине 2. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед 3. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой	Показ словесные указания воспитателя, показ ребенка	и П/и «Кто сделает меньше прыжков?»		Гимнастическая скамейка с меткой на середине, мячи (на половину группы)	Умение прыгать с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед; бросать мяч вверх и ловить его 1-й рукой
3. Круговая тренировка	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, упражнять в выполнении упражнения «Уголок с согнутыми коленями»; обучать лазанию по канату	1. Упражнение «Уголок с согнутыми коленями» на гимнастической стенке 2. Лазанье по канату 3. Прыжки через скакалку	Словесные указания воспитателя, показ ребенка	Эстафета «Полоса препятствий»	Коми-игра «Воробей»	гимнастическая стенка, канат, гимнастические стойки (2 шт.)	Умение выполнять «уголок» с согнутыми коленями и прямыми ногами на гимнастической стенке; лазать по канату и вер. лестнице; прыгать на батуте
4. Самостоятельное (по интересам детей)	Упражнять в умении выполнять «Уголок с согнутыми коленями»; учить выполнять «уголок» прямыми ногами; упражнять в лазании по канату и веревочной лестнице; упражнять в прыжках на батуте. воспитывать умение самостоятельно выбирать очередность подхода к спортивным снарядам; уступать друг другу	1. Упражнение «Уголок с согнутыми коленями» и «Уголок прямыми ногами» на гимнастической стенке 2. Лазанье по канату и веревочной лестнице 3. Прыжки на батуте	Вводная беседа; самостоятельная двигательная деятельность, включение в игру на правах равноправного участника, обмен впечатлениями, анализ результатов двигательной деятельности	По выбору детей	По выбору детей	гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, батут, обручи (3 шт.), дуги (2 шт.), гимнастические стойки (2 шт.)	Умение самостоятельно выбирать очередность выполнения упражнений; умение уступать друг другу и быстро переключаться на другую деятельность, самостоятельно выбирать и организовывать игру

5. Классическое	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча одной рукой; развивать равновесие при ходьбе по гим. скамейке, перешагивая через набивные мячи и силу при ползании по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнять в прыжках с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 4. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка	П/и «Два Мороза»	-	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи мал. на каждого ребенка	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
6. Сюжетное «В поисках приключений»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; обучать перебрасыванию мяча из одной руки в другую	1. «Через пропасть по бревну с сучками» - Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. «Через пропасть по бревну ползком» - Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. «Горячие шары» - Перебрас. мяча из одной руки в другую	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Найди себе пару»	-	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи мал. на каждого ребенка	Умение перебрасывать мяч из одной руки в другую
7. Физкультурно-познавательное	Подвести детей к пониманию, насколько важны для людей руки и ноги. Дать знания об уходе за руками и ногами. Познакомить с упр-ми для укрепления рук и ног, а также с упр-ми для профилактики плоскостопия	Тема: «Руки и ноги тебе еще пригодятся» (см. папку «Конспекты физкультурно-познавательных занятий из цикла «Забочусь о своем здоровье»)	Рассказ, вопросы к детям, экспериментирование	1. Игра-соревн. «Оденься с помощью 1 руки» 2. Эстафета «Кто быстрее на 1 ноге?» 3. Упражнения на профилактику плоскостопия	-	Предметы одежды: кофта, штаны, шапка, носки Для упражнений: палки, платочки, крышки от бутылок, ребристые доски	Понимание необходимости для человека здоровых рук и ног; знание правил ухода за ними и некоторых упр-ий для профилактики плоскостопия
8. Классическое	Закреплять умение перебрасывать мяч из одной руки в другую, упр-ть в метании в цель	1. «Горячие шары» - Перебрас. мяча из одной руки в другую 2. Метание в гор. цель правой и левой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации	П/и «Два Мороза»	Коми-игра «Воробей»	Набивные мячики, обручи, резиновые мячики	Умение перебрасывать мяч из одной руки в другую, метать в гор. цель, занимая правильное и.п.

9. Игровые	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, лазании; развивать ловкость, быстроту	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Бездомный заяц» 2. П/и «Найди себе пару» 3. П/и «Усни-трава»	Коми-игра «Воробей»	Скамейки, кубы, степ-платформы, гимн. палка, маска воробья	Умение применять приобретенные навыки в п/ играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
ЯНВАРЬ							
1. Классическое	Учить ходить в колонне по двое; упр-ть в перебрасывании мяча из одной руки в другую; учить прыгать через короткую скакалку; развив. координацию, ловкость, выносливость	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Перебежки»	-	Скакалки (на половину группы); малые мячи (на половину группы)	Умение прыгать через скакалку, вращая ее вперед и назад с небольшими остановками
2. Самостоятельное (по интересам детей)	Упражнять в прыжках через скакалку, в метании в вертикальную цель, отбивании мяча от пола; учить самостоятельно выбирать очередность выполнения упражнений; воспитывать умение уступать друг другу и быстро переключаться на другую деятельность, самостоятельно выбирать и организовывать игру	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад 2. Метание в вертикальную цель (центр мишени на h=1м) 3. Отбивание мяча от пола	Вводная беседа; самостоятельная двигательная деятельность, включение в игру на правах равноправного участника, обмен впечатлениями, анализ результатов двигательной деятельности	П/и по выбору детей	Коми-игра м/п «Воробей»	Скакалки, набивные мячи (маленькие), баскетбольные мячи, скакалки	Умение самост-но выбирать очередность выполнения упр-й; умение уступать друг другу и быстро переключаться на другую деятельность, самостоятельно выбирать и организовывать игру
3. Классическое	Развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз на носках; упражнять в прыжках в длину с места, обучать метанию в вертикальную цель	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в верт. цель (центр мишени на h=1м)	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Караси и щука»	-	Наклонная доска, маты, набивные мячи (маленькие), мишень, обруч, кубики h=15 см	Умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз на носках; метать в верт. цель

4. Классическое	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз на носках, в метании в вертикальную цель; учить перелезать через несколько предметов	1. Ходьба по наклон. доске вверх и вниз на носках 2. Перелезание через несколько предметов 3. Метание в верт. цель (центр мишени на h=1м)	Показ и словесные указания восп-ля, показ ребенка, анализ результатов двиг. деятельности	П/и «Удочка»	-	Наклонная доска, скамейки, набивные мячи	Умение перелезать через предметы; технически правильно вып-ть броски при метании в верт. цель
ФЕВРАЛЬ							
1. Классическое	Упражнять в перелезании через несколько предметов, обучать прокатыванию набивного мяча; закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой	1. Перелезание через несколько предметов 2. Прокатывание набивного мяча 3. Метание вдаль правой и левой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/коми-игра «Построим чум»	-	Скамейки, набивные мячи (большие) и набивные мячи (маленькие), обруч, гимнастические палки	Умение метать вдаль правой и левой рукой, правильно задавая траекторию полета; прикладывать силу для прокатывания набивного мяча
2. На улице	Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой; совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет; учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте; учить сохранять равновесие во время скольжения по ледяной дорожке	1. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дис. 50 м) 3. Повороты на месте на лыжах 4. Скольжение по ледяной дорожке с разбега 5. Метание вдаль пр. и лев. рукой	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Горелки»	-	Снежки для метания, обручи (3 шт.), лыжи	Умение метать вдаль правой и левой рукой; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; сохранять равновесие при скольжении по ледяной дорожке с разбега
3. Круговая тренировка	Упражнять в прокатывании набивного мяча; закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой; учить выполнять упражнение «Уголок» с прямыми ногами	1. Прокатывание набивного мяча 2. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой 3. Упражнение «Уголок» с согнутыми коленями и с прямыми ногами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Переправа парами»	-	Набивные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические стойки	Умение отбивать мяч правой и левой рукой; выполнять «уголок» с согнутыми коленями и с прямыми ногами

4. На улице	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты вокруг себя («Солнышко»); совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, упражнять в метании в цель с расст. 3м	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом (80 м) 2. Повороты на месте на лыжах 3. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Охота на песка»		Лыжи, для игры: мячи («песцы»), маленькие кубы («пеньки»), набивные кольца (для устойчивости мячей), набивные мячи (маленькие)	Умение ходить на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты на месте на лыжах; метать в вертикальную цель
5. Классическое	Учить ходить по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч 2-я руками, упражнять в ползании на четвереньках с перелезанием через набивное бревно, лежащей на полу, опираясь на боковые рейки; совершенствовать умение отбивать мяч от пола правой и левой рукой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч 2-я руками 2. Ползание на четвереньках с перелезанием через набивное бревно 3. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Мяч водящему»	-	Гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, мячи для прокатывания (на половину группы), баскетбольные мячи (на половину группы)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча перед собой 2-я руками; отбивать мяч правой и левой рукой
6. На улице	Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом на длинную дистанцию, учить выполнять подъем на небольшой склон и спуск с него в низкой и средней стойке; упражнять в метании в вертикальную цель	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом на длинную дистанцию в медленном темпе 2. Подъем на небольшой склон «лесенкой» и спуск с него в низкой и средней стойке	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Охота на песка»		Лыжи, для игры: мячи, маленькие кубы («пеньки»), набивные кольца (для устойчивости мячей), набивные мячи (маленькие)	Умение ходить на лыжах скользящим шагом на длинную дистанцию; выполнять подъем на небольшой склон и спуск с него в низкой и средней стойке

7. Физкультурно-познавательное	Дать элементарные знания о строении зуба, об их назначении. Показать зависимость здоровья всего организма от здоровья зубов. Познакомить с правилами ухода за зубами. воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Тема: «Крепкие, крепкие зубы»	Рассказ воспитателя, использование ИКТ	Игра-эстафета «Спасатели зубов»	-	Презентация по теме; для игры: 2 зубные щетки, 2 зубные пасты,, 2 стаканчика для полоскания рта, 2 жеват. резинки «Орбит», конфеты, орехи и т.д.	Знание, как правильно чистить зубы; желание сохранить зубы здоровыми
8. На улице (игровое)	В играх и эстафетах закреплять навыки ходьбы на лыжах, метания в цель, бега. Поддерживать ситуацию успеха, воспитывать дружеские отношения, желание помогать и сочувствовать друг другу	-	Вводная беседа, словесные указания, анализ результатов двигательной деятельности	Игры-эстафеты: 1. «Кто быстрее до флажка?» 2. «Биатлон» 3. П/и «Горелки»	-	Льжи, флажки, корзины и набивные мячики для метания	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
МАРТ							
1. Классическое	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу от груди с отскоком от земли; упражнять в прыжках в высоту с места, учить лазать по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от земли 2. Прыжки в высоту с места (h=15 см) 3. Лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Хитрая лиса»	-	Мячи (на половину подгруппы), бруски h = 15 см, гимнастическая лестница, гимнастическая стенка	Умение лазать по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку; прыгать в высоту с места

2. Самостоятельное	Упражнять в прыжках в высоту с места, лазании по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку, совершенствовать умение отбивать мяч правой и левой рукой; воспитывать умение самостоятельно организовывать двигательную деятельность	1. Прыжки в высоту с места (h=20 см) 2. Лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку 3. Отбивание мяча правой и левой рукой	Вводная беседа; самостоятельная двигательная деятельность, включение в игру на правах равноправного участника, обмен впечатлениями, анализ результатов двигательной деятельности	П/и на выбор детей	-	Мячи (на подгруппу), бруски h = 20 см, гимнастическая лестница, гимнастическая стенка	Умение самостоятельно выбирать очередность выполнения упражнений; умение уступать друг другу и быстро переключаться на другую деятельность, самостоятельно выбирать и организовывать игру
3. Классическое	Упражнять в ходьбе со сменой направляющего; учить отбивать мяч от пола с продвижением вперед, пролезать в обручи разными способами (снизу, правым и левым боком, прямо)	1. Отбивание мяча с продвижением вперед 2. Пролезание в обручи разными способами 3. Эстафета с прыжками на 1-й и на 2-х ногах	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Встречные перебежки»	-	Обручи (по количеству детей), мячи, гимнастические стойки	Умение отбивать мяч с продвижением вперед; пролезать в обручи разными способами
4. Классическое	Упражнять в отбивании мяча с продвижением вперед, в пролезании в обруч разными способами; обучать прыжкам на мягкое покрытие h = 20 см	1. Отбивание мяча с продвижением вперед 2. Пролезание в обручи разными способами 3. Прыжки на мягкое покрытие h = 20 см	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Встречные перебежки»	-	Мячи (на подгруппу), обручи (4 шт.), маты	Умение запрыгивать на мягкое покрытие h = 20 см
5. Классическое	Упражнять в катании обруча по прямой и беге за ним, пролезании в обручи разными способами; учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы	1. Катание обруча по прямой и бег за ним 2. Пролезание в обручи разными способами 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Бездомный заяц»	-	Обручи (на подгруппу детей); мячи (на подгруппу детей)	Умение катать обруч по прямой и бегать за ним; перебрасывать мяч друг другу из-за головы

6. Классическое	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из-за головы; в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, в прыжках на мягкое покрытие; учить ходить по шнуру, положенному зигзагообразно приставным шагом прямо и боком	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени 3. Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно приставным шагом прямо и боком 4. Прыжки на мягкое покрытие h = 20 см	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Бездомный заяц»	Пальч./и «У оленя...»	Мячи (на подгруппу); гимнастическая скамейка, мешочки на (подгруппу детей); длинный шнур	Умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру положенному зигзагообразно приставным шагом прямо и боком; перебрасывать мяч друг другу из-за головы
7. Круговая тренировка	Соверш-ть умение ползать по гим. скамейке, опираясь на колени и предплечья, упр-ть в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно прис. шагом прямо и боком; учить прыгать в высоту боком через бруски	1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени 2. Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно приставным шагом прямо и боком 3. Прыжки в высоту боком через 5-6 брусков h=15 см	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Встречные перебежки»	-	гимнастическая скамейка, мешочки на (подгруппу детей); длинный шнур; бруски h=15 см	Умение прыгать в высоту боком через бруски h=15 см; ходить по шнуру положенному зигзагообразно приставным шагом прямо и боком, сохраняя равновесие и осанку
8. Классическое	Упражнять в прыжках в высоту боком через бруски h=15 см; учить метать мешочек в обруч, положенный на пол с расстояния 4 м; совершенствовать умение ползать на животе по гим. скамейке	1. Прыжки в высоту боком через 5-6 брусков h=15 см 2. Метание мешочка в обруч, положенный на пол на расст. 4м 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Сбей кеглю»	-	Бруски h=15 см (5-6 шт.); мешочки для метания; обруч; гимнастическая скамейка; кегли и 3 мяча	Умение метать мешочек в обруч, положенный на пол на расст. 4м; легко прыгать в высоту боком через 5-6 брусков h=15 см, мягко приземляясь на полусогнутые ноги
9. Игровое	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закрепить правила игр; упражнять в беге, развивать ловкость, глазомер	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Хитрая лиса» 2. П/и «Бездомный заяц» 3. П/и «Встречные перебежки» 4.«Серсо»	Коми п/и «Стой, олень!»	Обручи (на 2 меньше кол. детей), лиса (рез. игрушка), игра «Серсо» (на всех детей), палочка	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
АПРЕЛЬ							

1.	Формировать представление о здоровом образе жизни; о том, почему необходимо заниматься физкультурой и спортом. Закреплять знания детей о видах спорта.	ДЕНЬ СПОРТА Викторина «Что мы знаем о спорте?»	Использование презентации, обращение к детскому опыту, беседа		-	Презентация	Желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни
2. Физкультурно-познавательное	Показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях строения глаза, подчеркнуть разницу органов зрения человека и животных. Дать знания о том, как сохранить зрение, что для этого надо делать.	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ Тема: «Чтобы глаза видели»	Беседа, создание проблемной ситуации, показ и объяснение, использование презентации	П/и «Жмурки» П/и «Бездомный заяц» П/и «Совушка» П/и «Красный, желтый, зеленый» Гимнастика для глаз	-	Презентация по теме (схематическое изображение глаза человека, слайды с изображением животных), кружок на оконном стекле.	Понимание, как важно беречь зрение, умение выполнять элементарные упражнения для укрепления мышц глаза
3. Сюжетное «Космическое путешествие»	Учить ходить по канату прямо, приставляя пятку к носку; совершенствовать навыки прыжка из обруча в обруч и лазании по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату прямо, приставляя пятку к носку 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Лазание по гимнастической стенке	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации; стих-е, обмен впечатлениями, анализ результатов двиг. деят-ти	П/и «Земляне и инопланетяне»	-	Канат, 3 обруча, гимнастическая стенка, В.П.Лепилова «Космическая сказка»	Умение ходить по канату прямо, приставляя пятку к носку, сохраняя равновесие и осанку; уверенно подниматься на гимнастическую стенку и спускаться с нее; прыгать из обруча в обруч

4. Классическое	Упражнять в ходьбе по канату прямо, приставляя пятку к носку, обучать прыжкам через длинную скакалку, учить бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока, сохранять равновесие и координ. при кружении парами, держась за руки	1. Ходьба по канату прямо, приставляя пятку к носку 2. Прыжки через длинную скакалку 3. Бросание мяча о землю и ловля его одной рукой после отскока 4. Кружение парами, держась за руки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми-п/и «Стой, олень!» Игра на внимание «Кто ушел?»		Канат, мат для запрыгивания, малые мячи (на подгруппу детей); для игры: палочка	Умение прыгать через длинную скакалку в медленном темпе; бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока; умение сохранять координацию при кружении парами
5. Классическое	Упражнять в беге с изменением темпа, в метании мешочка в обруч, положенный на пол с расстояния 4 м; ходить по наклонной доске боком приставными шагами	1. Метание мешочка в обруч, положенный на пол на расст. 4м 2. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	3. Эстафета парами с прыжками на 1-й и на 2-х ногах	-	Мешочки для метания; обруч, мат для запрыгивания; наклонная доска	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по наклон. доске боком пристав. шагами; метать в обруч, положенный на пол на р. 4м
6. Классическое	Упражнять в ходьбе по наклонной доске боком приставными шагами, бросании мяча о землю и ловле его одной рукой после отскока, в умении сохранять равновесие и координацию при кружении парами, держась за руки; учить спрыгивать с высоты в обознач-е место	1. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами 2. Спрыгивание с высоты 30 см в обозначенное место 3. Бросание мяча о землю и ловля его одной рукой после отскока 4. Кружение парами, держась за руки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	5. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кегли»	-	Наклонная доска, кубы h=30 см, маты, малые мячи (на подгруппу детей), для игры: кегли (8 шт.), 2 стойки, 2 мяча	Умение спрыгивать с высоты 30 см в обозначенное место; бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока
7. Классическое	Упражнять в спрыгивании с высоты 30 см в обозначенное место; совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке, соревноваться; учить бросать мяч друг другу через сетку	1. Спрыгивание с высоты 30 см в обозначенное место 2. Лазание по гимнастической стенке, соревноваться 3. Бросание мяча друг другу через сетку из-за головы	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Дорожка препятствий»	-	куб h=30 см; гимнастическая стенка; мячи (на половину подгруппы), волейбольная сетка; для эстафеты: 2 дуги, 4 обруча, 2 стойки	Умение бросать мяч друг другу через сетку из-за головы; лазать по гимнастической стенке, соревноваться

8. Школа мяча	Совершенствовать бросание мяча об пол и ловлю его после отскока, отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед; развивать быстроту, ловкость, координацию движений	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой 4. Отбивание мяча пр. и л. рукой на месте и в движ.	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Перемена мест с мячами»	-	Мячи (по количеству детей)	Умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока в стойке баскетболиста; отбивать мяч на месте и в движении
МАЙ							
1. Сюжетное «Прогулка в весенний лес»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов; упражнять в прыжках в высоту с разбега; учить пролезать в обруч снизу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов 2. Прыжки в высоту с разбега 3. Пролезание в обруч снизу	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации; обмен впечатлениями, анализ результатов двиг. деят-ти	П/и «Кто больше соберет цветов»	Релаксация «Цветок»	Гимнастическая скамейка, кубики, обручи, стойки и веревка для прыжков в высоту, стих-е А.Плещеева «Уж тает снег...»	Умение пролезать в обруч снизу; прыгать в высоту с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов
2. Классическое	Учить прыгать в длину с разбега; учить отбивать мяч о стену и ловить его 2-я руками	1. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой 2. Прыжки в длину с разбега 3. Бросание мяча друг другу через сетку из-за головы	Показ и слов. указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Медведь и пчелы»	-	маты для прыжков, веревка, мячи на подгруппу детей	Умение прыгать в длину с разбега; бросать мяч друг другу через сетку из-за головы
3. Классическое	Упражнять в ходьбе по канату прямо, приставляя пятку к носку, обучать прыжкам через длинную скакалку, учить бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока, сохранять равновесие и координацию при кружении парами, держась за руки	1. Ходьба по канату прямо, приставляя пятку к носку 2. Прыжки через длинную скакалку 3. Бросание мяча о землю и ловля его одной рукой после отскока 4. Кружение парами, держась за руки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми-п/и «Стой, олень!»		Канат, мат для запрыгивания, малые мячи (на подгруппу детей); для игры: палочка	Умение прыгать через длинную скакалку в медленном темпе; бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока; умение сохранять координацию при кружении парами

4. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча	
5. Диагностика		1. Прыжки в длину с места; 2. Наклон туловища из положения сидя; 3. Бросок набивного мяча;		П/и «Лохматый пес»		Коми-п/и «Мышь и угол»	Рулетка, 2 набивных мяча	Выявление уровня развития гибкости; скоростно - силовых качеств.
6. Диагностика		На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м		П/и «Ловишки»			Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега
7. Диагностика		На улице: 1. Бег на 120 м		П/и «Бездомный заяц»			Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости

Перспективный план образовательной деятельности детей подготовительной группы

Тип занятия	Задачи	ОВД	Методы и приемы	Игры	НРК	Оборудование	Планируемый результат
СЕНТЯБРЬ							
1. Игровое	Закреплять правила игр, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в беге; развивать ловкость и быстроту; воспитывать нравственные качества, умение соблюдать правила игр		Словесные указания воспитателя	1. П/и «Перелет птиц» 2. П/и «Ловишки с лентами» 3. Игра м/п «Кто ушел?»	Коми-п/и «Мышь и угол»	Обручи (на 1 меньше количества детей), гимнастическая стенка с колокольчиком, кубы разных размеров (для игры), ленты на колечках	Умение применять приобретенные навыки в подв. играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
2. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	1. П/и «Бездомный заяц» 2. Игра м/п «Найди и промолчи»		Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча
3. Диагностика		1. Прыжки в длину с места; 2. Наклон туловища из положения сидя; 3. Бросок набивного мяча;		П/и «Перелет птиц»		Коми-п/и «Мышь и угол»	Рулетка, 2 набивных мяча, кубы разных размеров (для игры)

4.		На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м		1. П/и «Ловишки» 2. Пал./г «Паучок»		Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега
5.		На улице: 1. Бег на 150 м		П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости
6.	Сюжетное «Прогулка в осенний лес»	Упражнять в ходьбе змейкой, беге с изменением темпа, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места, пролезании в обруч снизу, в бросании мяча друг другу 2-я руками снизу	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки в стороны 2. Прыжки в длину с места 3. Пролезание в обруч снизу 4. Бросание мяча друг другу 2-я руками снизу	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации, худ. слово (стих-е А. Майкова «Осень»)	П/и «Кто больше соберет осенний букет»	Релаксация «Опенок» Гимнастическая скамейка, обручи, мячи на половину группы	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке прямо, руки в стороны; прыгать в длину с места; пролезать в обруч снизу; бросать мяч друг другу 2-я руками снизу
7.	Классическое	Упр-ть в ходьбе по гим. скамейке боком; закреплять умение пролезать в обруч снизу; обучать прыжкам через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; развивать быстроту, ловкость, умение действовать в команде, зрительное внимание	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на поясе 2. Пролезание в обруч снизу 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Цепочки»	-	гимнастическая скамейка, обручи, скакалки (на половину группы) Умение сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке боком, руки на поясе; прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад
8.	Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке прямо и боком, обучать прыжкам в высоту с разбега; совершенствовать умение метать в горизонтальную цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, руки за головой 2. Прыжки в высоту с разбега (h=50 см) 3. Метание в горизонтальную цель с расст. 4м	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Быстро возьми, быстро положи»	Коми-игра м/п «Воробей» Гимнастическая скамейка, 2 стойки для прыжков, веревка, набивные мячики для метания, обручи	Умение прыгать в высоту с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по скамейке прямо и боком, руки за головой; метать в гориз. цель с расст. 4м

9. Классическое	Упражнять в прыжках в высоту с разбега; учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, обучать ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки	1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки 2. Прыжки в высоту с разбега (h=50 см) 3. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Совушка»	-	Гимнастическая скамейка (2 шт.), 2 стойки и веревка для прыжков в высоту, игрушка (мышонок) для игры м/п	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гим. скамейке с остановкой посередине и перешаг. палки; ползать по гим. скамейке с подтягиванием руками и отталк. ногами
ОКТАБРЬ							
1. Классическое	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, в ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки, прыгать в длину с разбега	1. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки 3. Прыжки в длину с разбега	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Лягушки и цапля»	-	Гимнастическая скамейка (2 шт.), мешочки (на подгруппу детей), маты для прыжков	Умение прыгать в длину с разбега; ползать по гим. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; ходить по гим. скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки
2. Круговая тренировка	Совершен-ть умение сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с перешагиванием через палки, прыжках в длину с разбега; закреплять умение ползать по гим. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	1. Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через несколько палок 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ползание по гим. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, звуковой сигнал (свисток), анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Быстро возьми, быстро положи»	Релаксация «Вороны»	Гимнастическая скамейка (2 шт.), мешочки с песком, маты для прыжков	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с перешаг. через несколько палок, прыгать в длину с разбега
3. Классическое	Закреплять умение бросать мяч друг другу 2-я руками снизу, упражнять в прыжках через короткую скакалку на 2-х ногах	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах 2. Бросание мяча друг другу 2-я руками снизу	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Перемена мест с мячом»	-	Короткие скакалки (на подгруппу детей), мячи (на подгруппу детей)	Умение прыгать через короткую скакалку на 2-х ногах; бросать мяч друг другу 2-я руками снизу

4. Тренировочное «Школа мяча»	Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его после отскока, в отбивании мяча двумя руками, правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед; развивать быстроту, ловкость, координацию движений	1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока 2. «Горячий мяч» - отбивание мяча 2-я руками 3. Поочередное отбивание правой и левой рукой 4. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Перемена мест с мячами»	-	Мячи по количеству детей	Умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте и в движении
5. Классическое	Упражнять в прыжках через обруч, как через скакалку; учить ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, перебрасывать набивной мяч друг другу и ловить его 2-я руками	1. Прыжки через обруч, как через скакалку 2. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 3. Перебрасывание набивного мяча друг другу	Показ и словесные указания воспитателя, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Ловишка, бери ленту»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Обручи (на подгр.), гимнастическая скамейка с узкой рейкой, набивные мячи (на подгруппу детей)	Умение прыгать обруч, как через скакалку; перебрасывать набивной мяч друг другу; сохранять равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки (с помощью)
6. Классическое	Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, в перебрасывании набивного мяча друг другу и ловле его 2-я руками; учить прыгать	1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 2. Перебрасывание набивного мяча друг другу 3. Прыжки с мячом, зажатым между ног на месте	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Перемена предмет»	-	Гимн. скамейка с узкой рейкой, набивные мячи (на подгруппу детей), мячи (на подгруппу детей); для эстафеты: кубики и палочки (по количеству играющих)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки (без помощи), прыгать с мячом, зажатым между ног на месте
7. Физкультурно-познавательное	Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека Продолжать знакомить детей с пищеварительной системой человека Помочь детям понять, что здоровье зависит и от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной	Тема: «Все о витаминах»	Поисковая деятельность, вопросы к детям, опыты, показ плаката с изображением полости рта; загадка; игра-эстафета; использ. ИКТ	игра-эстафета «Полезное-неполезное»	-	Мультимед. презентация; «распашонка» с изображением внутр. органов; 2 обруча; 2 крас и синих ведерка; продукты полезные и неполезные; салфетки бумажные (3 шт), сахар кусковой (3 шт)	Понимание того, что здоровье зависит и от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; элементарные знания о пищеварительной системе

8. Игровое	Закрепить правила игр, упражнять в лазании, беге и метании в цель; воспитывать дружелюбное отношение друг к другу	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Ловишка, бери ленту» 2. Эстаф. «Перемена мест с мячами» 3. П/и «Быстро возьми, быстро положи»	Пальчик./и «У оленя дом большой»	Гимнастическая стенка с колокольчиком; набивные мячики	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
НОЯБРЬ							
1. Классическое	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из-за головы; учить подпрыгивать на месте до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; развивать быстроту и ловкость; закреплять умение лазать по гим. стенке, переходя с пролета на пролет	1. Бросание мяча друг другу из-за головы (расст. 3-4 м) 2. Подпрыгивание до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на месте) 3. Лазанье по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Чье звено быстрее соберется?»	-	Бубен, мячи (на половину группы)	Умение подпрыгивать до предмета, подвеш. выше поднятой руки ребенка (на месте); бросать мяч друг другу из-за головы с расст. 3-4 м и ловить его 2-я руками
2. Классическое	Упражнять в подпрыгивании на месте до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; совершенствовать ходьбу по наклонной доске боком; обучать лазанию по гимнастической стенке с изменением темпа	1. Подпрыгивание до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на месте) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием палки 3. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Чье звено быстрее соберется?»	-	Бубен; наклонная доска (2 шт.), гимнастическая стенка	Умение лазать по гимн. стенке с изменением темпа; подпрыгивать подвешенного выше поднятой руки ребенка (на месте)
3. Классическое	Упражнять в лазании по гимнастической стенке с изменением темпа, совершенствовать отбивание мяча от пола правой и левой рукой; обучать ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	1. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом 3. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Баба Ема»		гимнастическая скамейка с узкой рейкой; мячи (на подгруппу), гимнастическая стенка	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с приседанием и поворотом кругом; лазать по гим. стенке с изменением темпа

4. Тренировочное «Школа мяча»	Совершенствовать бросание мяча об пол и ловлю его после отскока, при этом выполняя пружинистые полуприседания, отбивание мяча 2-я руками с такими же приседаниями; обучать ведению мяча между предметами; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его одной рукой после отскока от пола	1. Брос-е мяча об пол и ловля его после отскока с пруж-ми полуприсед-ми 2. Отбивание мяча 2-я руками с пружинистыми полуприседаниями 3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой после отскока от пола 4. Ведение мяча между предметами	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Бегущие мячи»	-	Мячи (по количеству детей)	Умение выполнять ведение мяча между предметами
5. Классическое	Закреплять умение пролезать в обручи разными способами (снизу, правым и левым боком, прямо), в ходьбе по гимн. скамейке с приседанием и поворотом кругом; совершенствовать умение отбивать мяч двигаясь в разных направлениях; упражнять в прокатывании обруча и беге за ним	1. Пролезание в обручи разными способами 2. Ведение мяча в разных направлениях 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Игра-соревнование «Кто скорее докатит обруч до флажка?»	Хороводная коми-игра «Кукушка»	Обручи (на подгруппу); мячи (на подгруппу), флажки на подставках	Умение пролезать в обруч разными способами; вести мяч в разных направлениях; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом
6. Классическое	Упражнять в ходьбе по наклонной доске прямо и боком с переходом на гим. стенку; учить перепрыгивать через палки, положенные на пол, ползать по гимнаст. скамейке, опираясь на предплечья и колени	1. Ведение мяча в разных направлениях 2. Прыжки через 6-8 набивных мячей, лежащих последовательно 3. Игра-соревнование «Кто скорее докатит обруч до флажка?»	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Змея»	-	Мячи (на подгруппу); набивные мячи (6-8 шт.), обручи (на подгруппу)	Умение прыгать через набивные мячи; прокатывать обруч в прямом направлении
7. Классическое	Упражнять в прыжках через набивные мячи; совершенствовать умение ходить по веревке боком; учить перебрасывать мяч друг другу из положения сидя ноги скрестно; упражнять в прыжках на одной ноге продвигаясь вперед и беге по гим. доске	1. Прыжки через 6-8 набивных мячей, лежащих последовательно 2. Ходьба по веревке боком 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета с прыжками на одной ноге и бегом по гимнастической доске	-	Набивные мячи (6-8 шт.), длинная веревка, мячи (на подгруппу), стойки (2 шт.)	Умение перебрасывать мяч друг другу из положения сидя ноги скрестно; сохранять равновесие и осанку при ходьбе по веревке боком

8. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, ползании; развивать ловкость, быстроту; воспитывать выдержку	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Лягушки и цапля» 2. П/и «Чье звено быстрее соберется?» 3. П/и «Змея»	Хороводная коми-игра «Кукушка»	Любая игрушка для игры м/п	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
ДЕКАБРЬ							
1. Классическое	Учить ходьбе по веревке прямо, приставляя пятку к носку, подлезать под дугу с опорой на кисти и носки; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно	1. Ходьба по веревке прямо, приставляя пятку к носку 2. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно 3. Подлезание под дугу с опорой на кисти и носки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета с прыжками на одной ноге	-	Длинная веревка, мячи (на подгруппу), дуги (2 шт.), стойки (2 шт.)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по веревке прямо, приставляя пятку к носку; подлезать под дугу с опорой на кисти и носки
2. Сюжетное «Обитатели уголка»	Упражнять в ходьбе со сменой направления по зрительному сигналу и беге змейкой, в ходьбе по гимнастической скамейке с подпрыгиванием на середине, прыжках с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед; учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой	1. Ходьба по гимн. скамейке с подпрыгиванием на середине 2. Прыжки на 2-х ногах, руки к плечам 3. Подлезание под дугу с опорой на кисти и носки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, создание игровой ситуации, загадки об обитателях уголка природы анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Найди себе пару»	-	Гимнастическая скамейка, дуги (2 шт.)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке с подпрыгиванием на середине; подлезать под дугу с опорой на кисти и носки
3. Тренировочное «Школа мяча»	Закреплять ведение мяча в разных направлениях; обучать броску мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди, перебрасыванию мяча друг другу с отскоком от земли; развивать быстроту, ловкость, координацию движений	1. Ведение мяча в разных направлениях 2. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли 3. Бросок мяча в баскетбольную корзину 4. Бросание мяча об пол и ловля его 2-я руками	Словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Ловишки с мячом»	-	Мячи (по количеству детей), баскетбольные корзины (2 шт.)	Умение перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли; выполнять бросок в баскетбольную корзину; отбивать мяч в разных направлениях
4. Самостоятельное (по интересам детей)	Упражнять в прыжках на батуте, в умении лазать по канату и веревочной лестнице; в метании в верт. цель, в ползании по скамейке и перелез. через предмет Воспитывать умение самостоятельно распределять очередность выполнения упражнений.	1. Метание мешочков в верт. цель 2. Лазанье по канату и веревоч. лестнице 3. Прыжки на батуте 4. Полоса препятствий с ползанием, перелезанием и пролезанием под скамейкой	Вводная беседа, наблюдение	П/и «Не оставайся на полу»	-	Мешочки и корзины для метания, батут, маты, канат, веревочная лестница	Умение по сигналу организованно менять спорт. снаряд; умение самостоятельно распределять очередность выполнения упражнений.

5. Классическое	Упражнять в ходьбе по веревке прямо, приставляя пятку к носку; учить прыгать через длинную скакалку, а также отбивать мяч, двигаясь между предметами	1. Ход по веревке прямо, приставляя пятку к носку 2. Прыжки через длинную скакалку по одному 3. Ведение мяча между предметами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Два мороза»	Релаксация «Сосулька»	Длинная веревка, длинная скакалка, мячи (на подгруппу)	Умение прыгать через длинную скакалку по одному; отбивать мяч в движении между предметами
6. Физкультура-ознавательное	Знакомить детей с работой сердца. Дать знания о кровеносной системе. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы. Познакомить с правилами поведения, при соблюдении которых, сердце сохранится здоровым.	Тема: «Сердце я свое берегу, сам себе я помогу»	Обращение к опыту детей, поисковая деятельность, самонаблюдение; использование ИКТ; подвижные игры, игры-эстафеты	1. «Кто быстрее?» 2. «Кто больше соберет мячей?» 3. «Кровяные пароходики»	-	Презентация по теме, проектор, экран, крышки красного и синего цвета, 4 обруча, мячи и корзины, картинка улыбающегося сердечка (по количеству детей)	Понимание выражения «здоровый образ жизни» и того, как ЗОЖ влияет на здоровье человека и сердца в частности.
7. Сюжетное «В поисках приключений»	Упражнять в ходьбе в колонне по двое; учить ползать по-пластунски с подлезанием под гимн. скамейку, метать пр. и лев. рукой из положения сидя; развивать быстроту, ловкость, чувство ритма; развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимн. скамейки и при подпрыгивании на скамейке	1. Ползание по-пластунски с подлезанием под гимнастическую скамейку 2. Метание правой и левой рукой из положения сидя 3. Подпрыгивание на 2-х ногах на гимн. скамейке 4. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Догони свою пару»	-	Гимнастические скамейки, мешочки для метания	Умение ползать по-пластунски с подлезанием под гимн. скамейку; метать правой и левой рукой из положения сидя, подпрыгивать на 2-х ногах на гимн. скамейке; ходить по узкой рейке скамейки
8. Классическое	Упр-ть в умении ползать по-пластунски с подлезанием под гимн. скамейку, метать правой и левой рукой из положения сидя; ходить по узкой рейке гимнаст. скамейки, сохраняя равновесие	1. Ползание по-пластунски с подлезанием под гимн. скамейку 2. Метание правой и левой рукой из положения сидя 3. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	1. П/и «Цветные ловишки» 2. Игра м/п «Часики»	-	Гимнастические скамейки, мешочки для метания, ленты на колечках	Умение ползать по-пластунски с подлезанием под гимн. скамейку; метать правой и левой рукой из положения сидя; ходить по узкой рейке скамейки
9. Игровое	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, лазании; развивать ловкость, быстроту, реакцию	-	Словесные указания воспитателя	1. Эстафета с прыжками на одной ноге 2. П/и «Два Мороза» 3. П/и «Стойкий оловянный солдатик»	-	Скамейки, кубы, Стойки (2 шт.), степ-платформы	Умение применять приобретенные навыки в п/и, соблюдать правила, дейст-ть по сигналу
ЯНВАРЬ							

1. Классическое	Упражнять детей в перешагивании с куба на куб, в отбивании мяча об пол и ловле его с поворотом вокруг себя; учить прыгивать с куба высотой 40 см	1. Перешагивание с куба на куб 2. Отбивание мяча об пол и ловля его с поворотом 3. Спрыгивание с куба высотой 40 см	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Волк во рву»	-	Кубы разной величины, мячи (на подгруппу)	Умение сохранять равновесие при перешаг. с куба на куб; прыгивать с куба h= 40 см; отбивать мяч и ловить с поворотом
2. Классическое	Упражнять в прыгивании с высоты 40 см; учить подлезать под стульчик ногами вперед, бросать через сетку друг другу мяч и ловить его 2-я руками	1. Спрыгивание с куба высотой 40 см 2. Подлезание под стульчик ногами вперед 3. Бросание и ловля мяча через сетку	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Построим чум»		Кубы h=40 см, маты, гимн. палки, детские стулья (2 шт.), мячи (на половину подгруппы), волейб. сетка	Умение подлезать под стульчик ногами вперед; бросать мяч через сетку друг другу и ловить его
3. Тренировочное «Школа мяча со стенами»	Закреплять умение отбивать мяч в прямом направлении и между предметами; учить отбивать мяч об пол и ловить его с поворотом; упражнять в бросании мяча в баскетбол. корзину, в перебрасывании мяча друг другу с отскоком от земли; развивать быстроту и ловкость	1. Вед. мяча пр. и лев. рукой, прямо и между предм. 2. Отбивание мяча об пол и ловля его с поворотом 3. Бросок мяча в баскетбольную корзину 4. Перебрас-е мяча др. др. с отскоком от земли 5. ходьба по степам, отбивая мяч		П/и «Бегущие мячи» П/и «Ловишки с мячом»	-	Мячи (на всю группу); стойки (5 шт.)	Умение отбивать мяч об пол и ловить его с поворотом; попадать в баск. корзину, вести мяч в разных направлениях, перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли
4. Самостоятельное	Продолжать учить делать самостоятельный выбор порядка выполнения заданий. Воспитывать умение уступать друг другу, проявлять взаимопомощь	1. Отбивание мяча на месте и в движении 2. Бросок мяча в баскетбольную корзину 3. Прыжки на нейроскалки	Вводная беседа, наблюдение	По выбору детей	По выбору детей	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, нейроскалки	Умение по сигналу организованно менять спорт. снаряд; умение самостоятельно распределять очередность выполнения упражнений.
ФЕВРАЛЬ							

1. На улице	Совершен-ть умение метать в гор. цель пр. и лев. рукой; продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом, способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами, учить выполнять подъем на возвышенность «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойках	1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 8 м 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дис. 80 м) 3. Подъем на возвышенность «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойках, торможение при спуске 4. Повороты переступанием в движении на лыжах	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Горелки»	Коми-игра м/п «Кукушка»	Снежки для метания, лыжи	Умение метать в гор. цель пр. и лев. рукой; ход. на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; подъем на возвышенность «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойках, торможение при спуске
2. Классическое	Упражнять в подлезании под стульчик ногами вперед; упражнять в бросании и ловле мяча через сетку; учить перепрыгивать через веревку на 1-й ноге; развивать быстроту, ловкость	1. Подлезание под стульчик ногами вперед 2. Бросание и ловля мяча через сетку 3. Прыжки на 1-й ноге через веревку	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Баба Ема»		-	Умение прыгать на 1-й ноге через веревку; бросать мяч друг другу через сетку и ловить его; подлезать под стульчик
3. На улице	Упр-ть в ходьбе на лыжах скользящим шагом в спокойном и ускоренном темпе, выполнять повороты вокруг себя («Солнышко»); продолжать учить выполнять подъем на возвышенность «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойках, упражнять в метании на дальность пр. и лев. рукой	1. Ходьба на лыжах (90 м) в спокойном и ускоренном темпе 2. Подъем на возвышенность «лесенкой», спуск в низкой и средней стойках, торможение при спуске 3. Повороты переступанием 4. Метание на дальность	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Охота на песца»		Лыжи, для игры: мячи («песцы»), маленькие кубы («пеньки»), набивные кольца (для устойчивости мячей), набивные мячи (маленькие)	Умение ходить на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты на месте на лыжах; выполнять подъем «лесенкой» и спуск в низкой и средней стойках; метать в вертикальную цель
4. Классическое	Упражнять в прыжках через веревку на 1-й ноге; совершенствовать отбивание мяча на месте и в движении; обучать ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая правую ногу и делая под ней хлопок	1. Прыжки через веревку на 1-й ноге 2. Ходьба по гимн. скамейке, с приседанием и хлопком под ногой 3. Отбивание мяча на месте и с продвиж. вперед	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Яг-Морт»		Гим. скамейка, гимнастическая лестница, мячи для прокатывания (на половину группы), баскетбольные мячи (на половину группы)	Умение сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке, выполняя мах ногой и хлопок под ней

5. На улице	Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом; учить выполнять подъем на небольшой склон «елочкой» и спуск с него в высокой стойке; учить бегать на лыжах, соревнуясь; упражнять в метании на дальность	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом 2. Подъем на небольшой склон «елочкой» и спуск с него в высокой стойке, торможение при спуске 3. Метание на дальность	Вводная беседа, показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Лыжные гонки»	Коми-игра «Воробей»	Лыжи, стойки (2 шт.)	Умение ходить на лыжах скользящим шагом на длинную дистанцию; выполнять подъем на небольшой склон «елочкой» и спуск с него в высокой стойке
6. Классическое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и махом перенося сбоку другую, сделав шаг, взмахнув вперед вверх, хлопнуть под ногой в ладоши; учить прыгать через скакалку с ноги на ногу; закреплять умение подлезать под стульчик	1. Ходьба по гим. скамейке, приседая на одной ноге и махом перенося сбоку другую, сделав шаг, взмахнув вперед вверх, хлопнуть под ногой в ладоши 2. Прыжки через скакалку с ноги на ногу 3. Подлез-е под стульчик	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Коми п/и «Яг-Морт»		Гимнастическая скамейка, скакалки, детский стул	Умение прыгать через скакалку с ноги на ногу; сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с приседанием на одной ноге
7. Физкультурно-познавательное	Познакомить детей с нервной системой человека. Совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии. Воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности. Развивать у детей чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.	Тема: «Преодолей себя» 1. Спорт. упр. «У меня получится» 2. Прыжки в высоту с разбега	Рассматривание схемы нервной системы человека, беседа по сказке «Царь Мозг», спортивные упражнения, задания на внимание, п/и и эстафеты	1. «Кто за кем?» - на внимание 2. Эстафета «То жара, то холод» 3. П/и «Прячься сам, не забывай про других»	-	2 корзины с красными и синими кубиками, 2 обруча, схема нервной системы человека	Желание преодолевать свои комплексы и страхи, желание добиваться успеха и помогать другим
8. На улице (игровое)	Закреплять правила игр, учить соблюдать их; упражнять в беге, прыжках, бросании и ловле мяча; развивать ловкость, быстроту	-	Словесные указания воспитателя	Эстафета «Лыжные гонки»	Коми п/и: 1. «Яг-Морт» - с подлезанием 2. «Баба Ема» - с бегом 3. «Охота на песца» - с метанием 4. игра м/п «Кукушка»	Лыжи; мячи («песцы»), маленькие кубы («пеньки»), набивные кольца (для устойчивости мячей), набивные мячи (маленькие), стойки (2 шт.)	Умение применять приобретенные навыки в п/и, соблюдать правила, действовать по сигналу
МАРТ							

1. На улице	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; продолжать учить подъему на склон «елочкой», спускаться со склона в высокой стойке; совершенствовать ходьбу скользящим шагом	1. Подъем на склон «елочкой» 2. Спуск со склона в высокой стойке 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция – 90 м) 4. Повороты переступанием	Вводная беседа, словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Бег на одной лыже»	-	Лыжи, стойки (2 шт.)	Умение уверенно ходить на лыжах скользящим шагом; самост-но подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона в высокой стойке; выполнять повороты
2. На улице	Совершенствовать подъем на склон «елочкой», спуск со склона в разных стойках (низкой, средней, высокой), ходьбу на лыжах скользящим шагом на длинную дистанцию (120 м)	1. Подъем на склон «елочкой» 2. Спуск со склона в разных стойках 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция – 120м)	Вводная беседа, словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Гармошка на склоне»	-	Лыжи	Умение ходить на лыжах скользящим шагом; подниматься на склон «елочкой», спускаться в разных стойках
3. На улице	Соверш-ть ходьбу на лыжах скользящим шагом, а также спуск и подъем в катании с горы; развивать равновесие, координацию движений; закреплять умение метать вдаль пр. и лев. рукой	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом 2. Катание с горки на лыжах 3. Метание на дальность	Вводная беседа, словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Встречная эстафета»	-	Лыжи, игрушка-мышонок	Умение ходить на лыжах скользящим шагом; кататься с горки на лыжах; метать на дальность правой и левой рукой
4. На улице	Упражнять детей в беге на лыжах скользящим и ступающим шагом, в умении выполнять поворот, в метании в вертикальную цель; развивать быстроту, ловкость, выносливость, глазомер	Веселые эстафеты на лыжах: 1. Бег на лыжах до стойки и обратно 2. Перемена мест с мячом (2 раза) 3. Биатлон (бег на лыжах с метанием в цель) 4. «Быстрые санки»	Вводная беседа, словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	-	-	Лыжи, мячи (2 шт.), гимн. стойки (2 шт.), обручи на подставках (2 шт.), набивные мячики для метания, игрушка-лисичка, санки-ледянки	Умение применять приобретенные навыки ходьбы и бега на лыжах в эстафетах, соблюдать правила, действовать по сигналу
5. Классическое	Учить метанию в цель из положения сидя; упражнять в прыжках в длину с разбега; совершенствовать умение ползать по гим. скамейке на животе; развивать быстроту, ловкость, выдержку	1. Метание в цель из положения сидя 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Не попадись»	-	Набивные мячики для метания, гимнастические скамейки, игрушка для игры м/п	Умение метать в цель из положения сидя; прыгать в длину с разбега; ползать по гимнастической скамейке на животе

6. Классическое	Учить метанию в цель из положения стоя на коленях; обучать прыжкам вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на h = 25-30 см выше поднятой руки ребенка; закреплять умение подлезать под дуги правым и левым боком	1. Метание в цель из положения стоя на коленях 2. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на h = 25-30 см выше поднятой руки ребенка 3. Подлезание под дуги	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Перелет птиц»	Игра м/п «Летает-не летает» (с птицами, обитающими в РК)	Набивные мячики для метания, дуги (2 шт.), стойки для прыжков, веревка; для эстафеты: обручи (6 шт.), стойки (2 шт.)	Умение метать в цель из положения стоя на коленях; прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на h = 25-30 см выше поднятой руки ребенка
7. Классическое	Учить детей метать в цель из положения лежа; упражнять в подлезании под дуги; совершенствовать прыжки в высоту с разбега; развивать быстроту, ловкость в эстафете с препятствиями, воспитывать спортивный дух, стремление к победе	1. Метание в цель из положения лежа 2. Подлезание под дуги 3. Прыжки в высоту с разбега	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Бег с препятствиями»	-	Набивные мячики для метания, дуги (2 шт.), стойки для прыжков, веревка; для эстафеты: обручи (6 шт.), стойки (2 шт.)	Умение метать в цель из положения лежа; подлезать под дуги; прыгать в высоту с разбега
8. Классическое	Упражнять в метании в цель из разных положений (сидя, лежа, стоя на коленях); учить ползать по гим. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в прыжках вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на h = 25-30 см выше поднятой руки ребенка	1. Метание в обруч, находящийся в верт. положении: сидя, лежа, стоя на коленях 2. Ползание по гим. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами 3. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Быстро возьми, быстро положи»	-	Мешочки для метания, обручи с подставками; гимнастическая скамейка; кубики	Умение ползать по гим. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; метать в обруч, находящийся в вертикал. положении, из разных положений (сидя, лежа, стоя на коленях)
9. Игровое	Закрепить правила игр; упражнять в беге, развивать ловкость, глазомер	-	Словесные указания воспитателя	1. П/и «Не попадись» 2. П/и «Перелет птиц» 3. П/и «Бег с препятствиями»	-	Обручи (6 шт.), кубы разных размеров, дуги (2 шт.), игра «Серсо» (на всех детей)	Умение применять приобретенные навыки в подвижных играх, соблюдать правила, действовать по сигналу
АПРЕЛЬ							
1. Соревновательное	Закреплять правила игры, воспитывать соревновательный дух, желание побеждать в честном соревновании, вести ЗОЖ	ДЕНЬ СПОРТА Соревнования по пионерболу	Вводная беседа, словесные указания, анализ результатов деятельности	-	-	Волейбольная сетка, мячи (4 шт.), свисток	Положительные эмоции, желание заниматься спортом, соревноваться и побеждать

2. Физкультурно-познавательное	Продолжать знакомить с функциями легких у человека Формировать осознанное отношение к выполнению движений на растягивание, расслабление и дыхание Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного газа и дыма	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ Тема: «Дым вокруг от сигарет, в дыме том мне места нет»	Обращение к прошлому опыту детей, показ схемы легких человека, комплекс упражнений на растяжку и расслабление; обсуждение рисунка из книги К.А. Парлез, подвижные игры, совместная творческая деятельность взрослых и детей по составлению правил сохранения здоровья	П/и «Хромая лиса» П/и «Совушка»	-	презентация по теме, маски совы и лисы	Элементарные представления о работе легких у человека, о том, какую роль они играют в организме человека и что может им навредить
3. Сюжетное «Космическое путешествие»	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в движении через сетку, в ходьбе по гимн. скамейке с перепрыгиванием через ленточку; закреплять умение ползать на четвереньках по гимн. скамейке; обучать запрыгиванию на мягкое покрытие h=40 см с разбега	1. Запрыг-е на мягкое покрытие с разбега (h=40 см) 2. Перебрасывание мяча друг другу в движении через сетку 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке 4. Ходьба по гим. скамейке с перепрыг-ем через ленточку	Создание сюжетной ситуации, показ и словесные указания, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Полет на космическом корабле»	-	Мат для запрыгивания (2 шт.), мячи (на подгруппу детей); 2 дуги; для игры: обручи (2 шт.), стойки (2 шт.), набор кубов (2 по 3 куба)	Умение запрыгивать на мягкое покрытие с разбега; перебрасывать мяч друг другу в движении через сетку; ходить по гим. скамейке с перепрыгиванием через ленточку
4. Классическое	Упражнять в метании мешочка в обруч, положенный на пол с расстояния 4 м; учить запрыгивать на мягкое покрытие h=40 см с разбега, ходить по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку	1. Запрыгивание на мягкое покрытие с разбега 2. Метание мешочка в обруч, положенный на пол с расстояния 4 м 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку?» Релак. «Холодно-жарко»	-	Гимн. скамейка, мешочки с песком для метания; обручи (4), маты (4)	Умение запрыгивать на мягкое покрытие с разбега; ходить по гим. скамейке с перепрыгиванием через ленточку, метко метать в горизонтальную цель
5. Тренировочное «Школа мяча»	Упр-ть в отбивании мяча об пол и ловле его с поворотом вокруг себя; совершенствовать отбивание мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении; обучать перебрасыванию мяча друг другу в движении через сетку	1. Отбивание мяча об пол и ловля его с поворотом 2. Перебрас-е мяча друг другу в движении через сетку 3. Отбивание мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении с забрас-ем мяча в баскетбол. корзину		Эстафета «Мяч в туннеле»	-	Мячи (по количеству детей), волейбольная сетка, баскетбольные кольца	Умение перебрасывать мяч друг другу через сетку в движении; отбивать мяч на месте и в движении с забрас-ем мяча в баскет. корзину

6. Самостоятельное	Воспитывать у детей умение самостоятельно выбирать предложенные снаряды и выполнять с ними уже знакомые упр-я, а также придумывать новые; развивать двигат. активность детей	Самостоятельная двигательная деятельность	Вводная беседа; самостоятельная двигательная деятельность, включение в игру на правах участника, обмен впечатлениями, анализ результатов двигательной деятельности	П/и по выбору детей	П/и по выбору детей	Гимнастическая скамейка, длинное набивное бревно, обручи, мячи, баскетбольные корзины, скакалки	Умение по сигналу организованно менять спорт. снаряд; умение самостоятельно распределять очередность выполнения упражнений.
7. Классическое	Упражнять в запрыгивании на мягкое покрытие h=40 см с разбега; совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет; обучать метанию по движущейся цели	1. Запрыгивание на мягкое покрытие с разбега 2. Метание в движущуюся цель 3. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	П/и «Чье звено быстрее соберется?»	Релаксация «Цветы»	Маты, мячи (на подгруппу детей), шнур для игры: кегли (8 шт.), 2 стойки, 2 мяча	Умение метать в движущуюся цель; лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет; запрыгивать на мягкое покрытие с разбега
8. Классическое	Упражнять в ходьбе и беге между ступеньками; упражнять в метании по движущейся цели; учить лазать по гимнастической стенке, с перелезанием через верх стенки; упражнять в прокатывании обруча в прямом направлении	1. Метание в движущуюся цель 2. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием через верх стенки 3. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки		П/и «Кто скорее докатит обруч до флажка?»	-	Ступеньки-платформы; гимнастическая стенка; мячи (на половину подгруппы), обручи, флажки на подставке	Умение лазать по гимнастической стенке с перелезанием через верх стенки; метать в движущуюся цель; сохранять равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки
МАЙ							
1. Классическое	Упражнять в беге с изменением темпа, в метании мешочка в обруч, положенный на пол с расстояния 4 м; ходить по наклонной доске боком приставными шагами	1. Метание мешочка в обруч, положенный на пол на расст. 4м 2. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами	Показ и словесные указания воспитателя, показ ребенка, анализ результатов двигательной деятельности	3. Эстафета парами с прыжками на 1-й и на 2-х ногах	-	Мешочки для метания; обруч, мат для запрыгивания; наклонная доска	Умение сохранять равновесие и осанку при ходьбе по наклонной доске боком приставными шагами; метать в обруч, положенный на пол на расст. 4м

2. Сюжетное «Прогулка в весенний лес»	Упражнять в лазании по гимнастической стенке с перелезанием через верх; учить ходить по канату прямо с приседанием, бросать мяч вверх и ловить его с поворотом	1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием через верх стенки 2. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом 3. Ходьба по канату прямо с приседанием		П/и «Кого назвали, тот ловит мяч»	-	Гимнастическая стенка, мячи (на половину подгруппы), канат	Умение бросать мяч вверх и ловить его с поворотом; сохранять равновесие при ходьбе по канату прямо с приседанием; лазать по гим. стенке с перелезанием через верх стенки
3. Тренировочное «Школа мяча»	Упражнять в ходьбе по канату прямо, приставляя пятку к носку, обучать прыжкам через длинную скакалку, учить бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока, сохранять равновесие и координацию при кружении парами, держась за руки	1. Ведение мяча по прямой и между предметами 2. «Обмен мячами»-работа в парах, по сигналу дети ударом в пол меняются мячами 3. Отбивание 2 мячей одновременно		Эстафета с ведением мяча		Канат, мат для запрыгивания, малые мячи (на подгруппу детей); для игры: палочка	Умение прыгать через длинную скакалку в медленном темпе; бросать мяч о землю и ловить его одной рукой после отскока; умение сохранять координацию при кружении парами
4. Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на данном этапе	1. Упражнение «Цапля»; 2. Отбивание мяча от пола 3. Ориентировка в пространстве (повороты направо, налево) 4. Бег на 10 м между предметами (на улице)	Показ и словесные указания воспитателя	П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, мячи (2 шт.), маска зайца, игрушка для игры м/п, конусы (5 шт.)	Выявление уровня развития статического равновесия, а также ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча
5. Диагностика		1. Прыжки в длину с места; 2. Наклон туловища из положения сидя; 3. Бросок набивного мяча;		П/и «Лохматый пес»	Коми-п/и «Мышь и угол»	Рулетка, 2 набивных мяча	Выявление уровня развития гибкости; скоростно-силовых качеств
6. Диагностика		На улице: 1. Метание вдаль правой и левой рукой 2. Бег на 30 м		П/и «Ловишки»		Рулетка, мешочки для метания, секундомер	Выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты бега

7. Диагностика		На улице: 1. Бег на 150 м		П/и «Бездомный заяц»		Секундомер, конус	Выявление уровня развития выносливости
-------------------	--	------------------------------	--	----------------------	--	-------------------	--

